Deepak Chopra

Das Buch der Lösungen

Spirituelle Antworten auf alle Lebensfragen

arkana

Francene Hart

Deepak Chopra
Das Buch der Lösungen
Spirituelle Antworten auf alle Lebensfragen
arkana
Francene Hart

Deepak Chopra

Das Buch der Lösungen

Spirituelle Antworten auf alle Lebensfragen

Aus dem Englischen von Andrea Panster

arkana

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel »Spiritual Solutions. Answers to Life's Greatest Challenges« im Verlag Harmony Books, einem Imprint der Crown Publishing Group, USA.

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2012 der deutschsprachigen Ausgabe
Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2012 der Originalausgabe by Deepak Chopra
This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.
Lektorat: Dr. Diane Zilliges
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: Francene Hart
978-3-641-09399-0

www.arkana-verlag.de

Allen Menschen, die anderen die Hand reichen
Und allen Menschen, die sie ergreifen

Eine persönliche Anmerkung

Seit dem Beginn meiner medizinischen Karriere vor vierzig Jahren bitten mich die Menschen um Antworten. Sie brauchen eine medizinische Behandlung, aber ebenso wertvoll, wenn nicht sogar noch wertvoller, ist die beruhigende und tröstende Wirkung des menschlichen Kontakts. Ein Arzt, der nicht gänzlich ausgebrannt ist, betrachtet sich als Retter in der Not, der die Opfer der Gefahr entreißt und in einen Zustand der Sicherheit und des Wohlbefindens versetzt.

Ich bin dankbar für die Zeit, in der ich Patienten behandelt habe, denn sie hat mich den Unterschied zwischen Ratschlägen und Lösungen gelehrt. Ratschläge sind Menschen, die in Schwierigkeiten stecken, nur selten eine Hilfe. Krisen warten nicht. Wenn die richtige Lösung nicht gefunden wird, geschieht etwas Furchtbares.

Diese Maßgabe habe ich auch beim Schreiben dieses Buches beachtet. Alles begann damit, dass mir die Leute von ihren Problemen berichteten. Ich bekam Post aus aller Welt – jeden Tag, jede Woche beantwortete ich Fragen aus Indien, den Vereinigten Staaten und vielen anderen Ländern. In gewisser Weise aber entsprangen all diese Fragen dem gleichen Ort im Inneren der Menschen, wo sie von Verwirrung und Dunkelheit übermannt worden waren. Sie waren verletzt, verraten, misshandelt und missverstanden worden, waren krank, besorgt, ängstlich und manchmal auch verzweifelt. Leider ist dies das menschliche Los und bei einigen beinah schon Dauerzustand. Aber diese Gefühle können jederzeit auch Menschen treffen, die – im Augenblick – glücklich und zufrieden sind.

Meine Antworten sollten von einer gewissen Dauer sein, damit solide Lösungen zur Hand sind, wenn sich die »augenblickliche« Situation ändert, wenn die Krise ausbricht und man sich einer Herausforderung stellen muss. Ich bezeichne sie als spirituell, meine damit aber weder eine religiöse Antwort noch das Gebet oder die Hingabe an Gott. Ich denke vielmehr an eine weltliche Spiritualität. Dies ist die einzige Möglichkeit, wie der

moderne Mensch wieder Kontakt zu seiner Seele oder – um alle religiösen Anklänge zu beseitigen – seinem »wahren Selbst« finden kann.

Was wurde Ihnen von einer Krise angetan? Was es auch war, Sie haben sich zurückgezogen, sich innerlich zusammengezogen und den Griff der Angst gespürt. In diesem Zustand eingeschränkten Bewusstseins findet man keine Lösung. Wahre Krisenbewältigung entsteht aus einem erweiterten Bewusstsein. Das Gefühl innerer Angst und Enge verfliegt. Grenzen verschwinden. Frische Ideen können wachsen. Wenn Sie Zugang zu Ihrem wahren Selbst finden, wird Ihr Bewusstsein grenzenlos. In diesem Zustand ergeben sich spontan Lösungen, die auch funktionieren. Dies grenzt oft an Zauberei, und Hindernisse, die bislang unüberwindbar schienen, lösen sich einfach auf. Wenn dies geschieht, werden wir ganz und gar von der Last des Kummers und der Angst befreit. Das Leben war nie als Kampf gedacht. Es sollte sich aus seiner Quelle im reinen Bewusstsein entfalten. Wenn Sie nur eine Sache aus diesem Buch mitnehmen, würde ich mir wünschen, es wäre diese.

Deepak Chopra

Eins

Was ist eine spirituelle Lösung?

Niemand wird mir widersprechen, wenn ich sage, dass das Leben Herausforderungen mit sich bringt. Aber treten Sie kurz einen Schritt zurück und stellen Sie die tiefer gehende Frage nach dem *Warum*. Warum ist das Leben so schwierig? Es spielt keine Rolle, mit welchen Privilegien Sie geboren wurden – Geld, Intelligenz, einer ansprechenden Persönlichkeit, einem sonnigen Gemüt, guten Beziehungen. Nichts davon ist der magische Schlüssel zu einem mühelosen Dasein. Das Leben schafft es immer irgendwie, Sie vor schwierige Probleme zu stellen, die unsägliches Leid und unsäglichen Kampf mit sich bringen. Nur die Art und Weise, wie Sie diesen Herausforderungen begegnen, entscheidet zwischen der Aussicht auf Erfolg und drohendem Versagen. Gibt es dafür einen Grund, oder ist das Leben nur eine zufällige Abfolge von Ereignissen, die dafür sorgen, dass wir niemals ganz im Gleichgewicht und kaum in der Lage sind, damit fertig zu werden?

Spiritualität beginnt mit einer klaren Antwort auf diese Frage: Das Leben ist nicht zufällig. Jedes Dasein hat sein Muster, seinen Sinn und seinen Zweck. Herausforderungen sind schlicht dazu da, dass Sie sich Ihrer inneren Aufgabe besser bewusst werden.

Wenn die spirituelle Antwort wahr ist, müsste es für jedes Problem eine spirituelle Lösung geben – und so ist es auch. Allerdings liegt die Antwort nicht auf der Ebene des Problems, obwohl die meisten Menschen ihre ganze Energie darauf richten. Die spirituelle Lösung befindet sich jenseits davon. Wenn Sie Ihr Bewusstsein von der Ebene des ständigen Kampfes abziehen, geschieht zweierlei: Es dehnt sich aus, und allmählich tauchen neue Antworten auf. Wenn sich das Bewusstsein erweitert, sind scheinbar zufällige Ereignisse alles andere als das. Ein höherer Sinn versucht, durch Sie zur Entfaltung zu gelangen. Jeder Mensch hat seine Aufgabe. Wenn Sie

sich ihrer bewusst werden, ähneln Sie einem Bauleiter, dem die Baupläne überreicht wurden. Statt wahllos Stein auf Stein zu setzen und Rohre einzuziehen, kann er nun in dem Vertrauen arbeiten, dass er weiß, wie das Gebäude einmal aussehen soll und wie er es bauen muss.

Der erste Schritt in diesem Prozess ist die Erkenntnis, auf welcher Bewusstseinsebene Sie gerade arbeiten. Bei jeder Herausforderung, die Ihnen begegnet, und ganz gleich, ob es dabei um Beziehungen, Arbeit, persönliche Veränderungen oder eine Krise geht, in der Handlungsbedarf besteht, gibt es drei Bewusstseinsebenen. Sobald Sie sich ihrer gewahr werden, machen Sie auf Ihrer Suche nach einer besseren Lösung einen großen Schritt nach vorn.

Ebene 1: Eingeschränktes Bewusstsein

Da dies die Ebene des Problems ist, wird sie sofort ihre Aufmerksamkeit erregen. Etwas ist schiefgegangen. Erwartungen wurden enttäuscht. Sie stehen vor Hindernissen, die nicht verschwinden wollen. Ihr Widerstand wächst, aber Ihre Situation wird einfach nicht besser. Wenn Sie die Ebene des Problems betrachten, werden Sie sich im Allgemeinen folgender Faktoren bewusst:

- Ihre Pläne wurden vereitelt. Einer Ihrer Wünsche stößt auf Opposition.
- Sie haben das Gefühl, um jeden Schritt kämpfen zu müssen.
- Sie tun immer noch mehr, obwohl Ihre Bemühungen erfolglos bleiben.
- Sie empfinden eine grundlegende Besorgnis und haben Angst zu versagen.
- Sie können nicht klar denken. Sie sind verwirrt und innerlich zerrissen.
- Je frustrierter Sie werden, desto mehr schwindet Ihre Energie. Ihre Erschöpfung wächst.

Ein einfacher Test verrät Ihnen, ob Sie auf der Ebene eingeschränkten Bewusstseins festsitzen: Je mehr Sie kämpfen, um sich von einem Problem zu befreien, desto stärker sind Sie darin gefangen.

Ebene 2: Erweitertes Bewusstsein

Auf dieser Ebene zeichnen sich allmählich Lösungen ab. Ihr Blick geht über den Konflikt hinaus und schenkt Ihnen mehr Klarheit. Den meisten Menschen ist diese Ebene nicht unmittelbar zugänglich, da sie sich im Falle einer Krise zunächst zusammenziehen. Sie verhalten sich abwehrend, werden argwöhnisch und ängstlich. Gestatten Sie sich dagegen, sich auszudehnen, werden Sie feststellen, dass Sie sich der folgenden Faktoren bewusst werden:

- Das Bedürfnis zu kämpfen lässt allmählich nach.
- Sie lassen langsam los.
- Immer mehr Menschen nehmen Kontakt zu Ihnen auf. Sie geben ihnen ein größeres Mitspracherecht.
- Sie gehen vertrauensvoll an Entscheidungen heran.
- Sie treten der Angst realistisch entgegen, und sie lässt allmählich nach.
- Ihr Blick ist klarer, und Sie fühlen sich nicht mehr verwirrt und zerrissen.

Sie wissen, dass Sie diese Bewusstseinsebene erreicht haben, wenn Sie nicht mehr das Gefühl haben festzustecken: Ein Prozess hat begonnen. Mit zunehmender Bewusstseinserweiterung eilen Ihnen unsichtbare Kräfte zu Hilfe. Sie machen Fortschritte und nähern sich den Dingen, die Sie sich im Leben wünschen.

Ebene 3: Reines Bewusstsein

Auf dieser Ebene gibt es keine Probleme. Jede Herausforderung ist eine kreative Chance. Sie haben das Gefühl, ganz im Einklang mit den Kräften der Natur zu sein. Dies wird dadurch möglich, dass sich das Bewusstsein grenzenlos ausdehnen kann. Es mag den Anschein haben, als bräuchte man viel Erfahrung auf dem spirituellen Pfad, um reines Bewusstsein zu erlangen, doch das Gegenteil ist wahr. Das reine Bewusstsein ist stets mit Ihnen in Kontakt und sendet kreative Impulse. Es kommt ausschließlich

darauf an, wie offen Sie für die präsentierten Antworten sind. Wenn Sie vollkommen offen sind, treffen folgende Punkte zu:

- Es gibt keinen Kampf.
- Wünsche gehen spontan in Erfüllung.
- Das, was Sie sich als Nächstes wünschen, ist das Beste, was passieren kann. Sie dienen sich und Ihrer Umwelt.
- Die Außenwelt spiegelt, was in Ihnen vorgeht.
- Sie fühlen sich ganz und gar geborgen. Sie sind im Universum zu Hause.
- Sie betrachten sich und die Welt voll Mitgefühl und Verständnis.

Wer ganz im reinen Bewusstsein zu Hause ist, ist erleuchtet und eins mit allem, was ist. Letztendlich entwickelt sich jedes Leben in diese Richtung. Selbst wenn Sie das höchste Ziel noch nicht erreicht haben, werden Sie wissen, dass Sie mit dem reinen Bewusstsein verbunden sind, wenn Sie das Gefühl haben, wirklich Sie selbst, in Frieden und frei zu sein.

Jede dieser Ebenen bringt ihre ganz eigenen Erfahrungen mit sich. Jeder scharfe Kontrast, jede plötzliche Veränderung macht dies offenbar. Die Liebe auf den ersten Blick hebt einen Menschen ohne Vorwarnung aus dem eingeschränkten ins erweiterte Bewusstsein. Statt eine normale soziale Beziehung zu einem anderen Menschen zu haben, finden Sie ihn mit einem Mal äußerst attraktiv, wenn nicht gar perfekt. In der kreativen Arbeit gibt es das Aha-Erlebnis. Statt sich weiterhin mit einer Schaffenskrise herumschlagen zu müssen, taucht plötzlich die Lösung auf, frisch und unverbraucht. Es steht außer Zweifel, dass es derartige Offenbarungserlebnisse gibt. Sie können lebensverändernd sein, wie das sogenannte Gipfelerlebnis, bei dem die ganze Wirklichkeit von Licht durchflutet wird und eine Erkenntnis dämmert. Leider ist dem Menschen nicht klar, dass das erweiterte Bewusstsein der Normalzustand und keine riesengroße Ausnahme sein sollte. Der Sinn eines spirituellen Lebens ist, es zur Norm zu machen.

Wenn man die Menschen über ihre Probleme, Widerstände, Fehlschläge und Frustrationen – eine im eingeschränkten Bewusstsein gefangene Existenz – reden hört, erkennt man, wie wichtig eine neue Sichtweise ist. Sie verlieren sich viel zu leicht in Einzelheiten. Oft ist es überwältigend schwierig, sich all diesen Herausforderungen zu stellen. Unabhängig davon, wie intensiv Sie Ihre Situation mit ihren ureigensten Problemen empfinden, werden Sie – wenn Sie den Blick nach rechts oder links wenden – Menschen sehen, die gleichermaßen in ihren Umständen gefangen sind. Lässt man die Details weg, bleibt die allgemeine Ursache des Leidens übrig: mangelndes Bewusstsein. Mit dem Wort *Mangel* möchte ich keinesfalls persönliches Versagen unterstellen. Solange Ihnen niemand zeigt, wie Sie Ihr Bewusstsein erweitern können, haben Sie gar keine andere Wahl, als in einem Zustand der Einschränkung zu leben.

So wie der Körper bei physischem Schmerz zusammenzuckt, weicht der Geist bei mentalem Schmerz reflexartig zurück. Die Beschreibung plötzlich auftauchender Kontraste erleichtert es uns hier, dieses Zusammenziehen nachzuempfinden. Stellen Sie sich vor, Sie befänden sich in einer der folgenden Situationen:

- Sie sind eine junge Mutter und mit Ihrem Kind auf den Spielplatz gegangen. Sie unterhalten sich kurz mit einer anderen Frau, und als Sie sich umdrehen, können Sie Ihr Kind nirgends entdecken.
- Sie sitzen im Büro am Computer, als ein Kollege beiläufig von geplanten Stellenstreichungen erzählt – und übrigens wolle der Chef Sie sehen.
- Sie öffnen den Briefkasten und finden einen Brief vom Finanzamt.
- Sie nähern sich mit Ihrem Wagen einer Ampel, als aus heiterem Himmel eines der Fahrzeuge hinter Ihnen ausschert, überholt und bei Rot über die Kreuzung donnert.
- Sie betreten ein Restaurant und sehen Ihren Ehemann oder Ihre Ehefrau in attraktiver Begleitung an einem Tisch sitzen. Die beiden sind einander zugeneigt und unterhalten sich leise.

Sie brauchen nicht viel Fantasie, um die von diesen Situationen verursachte plötzliche Bewusstseinsveränderung nachzuempfinden. Sie werden von Angst, Panik, Wut und Besorgnis überflutet. Diese Gefühle sind die Folge von Veränderungen im Gehirn, wenn die tieferen die höheren Gehirnfunktionen außer Kraft setzen und die Ausschüttung von Adrenalin im Zuge diverser körperlicher Reaktionen veranlassen, die als Stressantwort bezeichnet werden. Jedes Gefühl hat einen geistigen und einen körperlichen Aspekt. Das Gehirn liefert dank der unendlichen Kombinationsmöglichkeiten elektrochemischer Signale, die durch hundert Millionen Nervenzellen flitzen, eine präzise Darstellung der geistigen Erfahrung. Hirnforscher können immer genauer sagen, welche Gehirnregionen für die Veränderungen verantwortlich sind. Aber das geistige Ereignis, das diese Veränderungen auslöst hat, kann der Kernspintomograph nicht abbilden, da der Geist auf der unsichtbaren Ebene des Bewusstseins oder Gewahrseins funktioniert. Wir können diese beiden Begriffe als gleichbedeutend betrachten, werden uns aber noch etwas genauer damit beschäftigen.

Die Spiritualität beschäftigt sich mit Ihrem Bewusstseinszustand. Sie ist nicht mit der Medizin oder der Psychotherapie zu verwechseln. Die Medizin nimmt sich des physischen Aspektes, also der körperlichen Veränderungen an. Die Psychotherapie widmet sich speziellen Problemen wie Angst, Depressionen oder psychischen Erkrankungen. Die Spiritualität setzt direkt beim Gewahrsein an; ihr Ziel ist die Entwicklung höheren Bewusstseins. Unsere Gesellschaft hält dies für weniger real als die anderen Möglichkeiten der Problembewältigung. In schwierigen Zeiten bemühen sich die meisten Menschen, so gut es eben geht, mit einer verwirrenden und wechselhaften Mischung aus Angst und Wut, mit Stimmungsschwankungen und Alltagsproblemen zurechtzukommen. Sie kämen nicht auf die Idee, die beiden Wörter *spirituell* und *Lösung* im selben Satz zu verwenden. Dies zeugt von einer eingeschränkten Sicht dessen, was Spiritualität wirklich ist und was sie bewirken kann. Doch wenn die Spiritualität Ihr Bewusstsein verändern kann, gibt es nichts Praktischeres.

Bewusstsein ist nicht passiv. Es führt unmittelbar zum Handeln (oder Nichthandeln). Die Art und Weise, wie Sie ein Problem betrachten, wird unweigerlich in Ihre Lösungsversuche einfließen. Jeder von uns war schon einmal Teil einer Gruppe, die eine Aufgabe zu lösen hatte, und sobald die Diskussion beginnt, offenbaren alle Mitglieder Aspekte ihres Bewusstseins. Der eine ergreift das Wort und fordert Aufmerksamkeit. Ein anderer hält sich zurück und schweigt. Es gibt vorsichtige und pessimistische Stimmen, aber auch das Gegenteil davon. Diese Demonstration, dieses Spiel von Ansichten, Gefühlen, Rollen und so weiter ist letztlich eine Frage des Bewusstseins. Jede Situation eignet sich zur Bewusstseinserweiterung. Mit dem Wort *erweitern* ist nicht gemeint, dass sich das Bewusstsein aufbläst wie ein Ballon. Stattdessen können wir es in recht klar umrissene Bereiche gliedern. Wir reagieren auf jede Situation mit folgenden Bewusstseinsaspekten:

- Wahrnehmungen
- Überzeugungen
- Annahmen
- Erwartungen
- Gefühle

Sobald Sie auch nur einen Teil davon verändern, verändert sich das Gesamtbewusstsein. Im ersten Lösungsschritt müssen Sie jedes Problem so weit aufspalten, bis Sie bei den Bewusstseinsbereichen angelangt sind, die es nähren.

Wahrnehmungen: Jeder Mensch sieht die Dinge anders. Was für mich eine Katastrophe ist, betrachten Sie vielleicht als Chance. Was für Sie ein Verlust ist, sehe ich vielleicht als Befreiung von einer Last. Die Wahrnehmung ist nicht starr, sondern sehr persönlich. Deshalb lautet die entscheidende Frage im Hinblick auf die Bewusstseinsebene nicht: »Wie sieht es aus?«, sondern: »Wie sehe *ich* es?«. Indem Sie Ihre Wahrnehmung hinterfragen, schaffen Sie Abstand zu einem Problem und damit auch Objektivität. Aber völlige

Objektivität gibt es nicht. Jeder sieht die Welt durch eine getönte Brille, und wenn Sie das, was Sie sehen, für die Wirklichkeit halten, liegt das nur an der Tönung, die Klarheit heuchelt.

Überzeugungen: Unsere Überzeugungen sind unter der Oberfläche verborgen, was den Anschein erweckt, als spielten sie eine passive Rolle. Jeder von uns kennt Leute, die behaupten, frei von Rassen-, Religions- oder persönlichen Vorurteilen zu sein. Trotzdem verhalten sie sich, als hätten sie eine Menge davon. Es ist leicht, die eigenen Überzeugungen zu unterdrücken, aber ebenso leicht ist es, sie zu übersehen. Am schwersten lassen sich die – wie die Psychologen sagen – Grundüberzeugungen aufspüren. Früher lautete eine der Grundüberzeugungen, dass der Mann der Frau überlegen sei. Dieses Thema wurde niemals erörtert und schon gar nicht angezweifelt. Doch als die Frauen das Wahlrecht forderten und sich daraus eine breite und deutlich vernehmbare Frauenbewegung entwickelte, mussten die Männer feststellen, dass eine ihrer Grundüberzeugungen enthüllt worden war. Wie reagierten sie darauf? Als hätte man sie persönlich angegriffen, denn ihre Überzeugungen waren ihre Identität. Die Vorstellung: »Das bin ich« ist im Kopf eng mit der Vorstellung: »Dies ist meine Überzeugung« verbunden. Wenn Sie eine Sache allzu persönlich nehmen und mit Abwehr, Wut und blinder Sturheit reagieren, kommt das gewöhnlich daher, dass sie an eine Ihrer Grundüberzeugungen rührt.

Annahmen: Annahmen verändern sich mit den Umständen und sind deshalb flexibler als Überzeugungen. Sie werden allerdings ebenso selten überprüft. Wenn die Polizei Ihnen signalisiert, dass Sie rechts ranfahren sollen, werden Sie wohl davon ausgehen, dass Sie etwas falsch gemacht haben und sich am Ende deswegen verteidigen müssen. Es wird Ihnen kaum gelingen, sich die geistige Offenheit zu bewahren und in Betracht zu ziehen, dass der Polizeibeamte Ihnen auch etwas Positives mitzuteilen haben könnte. So funktionieren Annahmen. Sie füllen die Lücke der Ungewissheit. Zwischenmenschliche Begegnungen sind niemals frei von Annahmen. Wenn Sie sich mit einer Freundin zum Abendessen treffen, werden Sie von einem anderen Verlauf des Abends ausgehen als bei der

Verabredung mit einem Unbekannten. Wie bei den Überzeugungen gilt: Wenn Sie die Annahmen eines Menschen infrage stellen, kann das explosive Folgen haben. Obwohl unsere Annahmen ständig im Fluss sind, lassen wir uns im Allgemeinen nicht gern sagen, dass wir etwas daran ändern sollten.

Erwartungen: Das, was wir von anderen erwarten, hängt mit unseren Wünschen und Ängsten zusammen. Positive Erwartungen werden insofern von unseren Wünschen beherrscht, als wir uns etwas wünschen und davon ausgehen, es auch zu bekommen. Wir erwarten, dass unser Ehepartner uns liebt und für uns sorgt. Wir erwarten, dass wir für unsere Arbeit bezahlt werden. Die negativen Erwartungen der Menschen werden insofern von ihrer Angst beherrscht, als sie davon ausgehen, dass der schlimmstmögliche Fall eintreten wird. Murphys Gesetz, wonach alles, was schiefgehen kann, auch schiefgehen wird, ist ein gutes Beispiel dafür. Da Wünsche und Ängste nah an der Oberfläche Ihres Denkens liegen, sind Ihre Erwartungen aktiver als Ihre Überzeugungen und Ihre Annahmen. Was Sie von Ihrem Chef halten, ist eine Sache; zu hören, dass Ihr Gehalt gekürzt wurde, eine andere. Wird die Erwartung eines Menschen enttäuscht, stellt dies eine unmittelbare Herausforderung für seine Art zu leben dar.

Gefühle: Sosehr wir uns auch bemühen, unsere Gefühle zu verbergen, sie liegen dennoch direkt an der Oberfläche. Andere Menschen nehmen sie wahr, sobald sie uns begegnen. Aus diesem Grund verwenden wir viel Zeit darauf, Gefühle zu bekämpfen, die wir nicht haben möchten oder für die wir uns schämen und die wir verurteilen. Vielen Menschen ist es bereits unangenehm, überhaupt etwas zu fühlen. Sie glauben, dadurch ungeschützt und verwundbar zu sein. Für sie sind Gefühle gleichbedeutend mit Kontrollverlust (und auch dies ist eine unerwünschte Empfindung). Erkennt man, dass man Gefühle hat, ist dies ein Schritt zu größerem Bewusstsein. Der darauffolgende und manchmal deutlich schwierigere Schritt besteht darin, die eigenen Gefühle auch zu akzeptieren. Akzeptanz bringt Verantwortung mit sich. Dass ein Mensch vom eingeschränkten zum

erweiterten Bewusstsein gelangt ist, erkennt man daran, dass er sich seine Gefühle eingestehen kann, statt andere dafür verantwortlich zu machen.

Wenn es Ihnen gelingt, Ihren Bewusstseinszustand zu prüfen, werden diese fünf Elemente hervortreten. Einen Menschen, der sich seiner selbst wirklich bewusst ist, können Sie ohne Umschweife fragen, was er fühlt, was er annimmt, was er von Ihnen erwartet und auf welche Weise dies seine Grundüberzeugungen beeinflusst – Sie werden dabei nicht auf Abwehr stoßen. Er wird Ihnen die Wahrheit sagen. Das hört sich gesund an, aber inwiefern ist es auch spirituell? Sich seiner selbst gewahr zu sein bedeutet nicht zu beten, an Wunder zu glauben oder nach Gottes Gunst zu streben. Die von mir entworfene Vision erhält ihre Spiritualität von der dritten Bewusstseinsebene, die ich als *reines Bewusstsein* bezeichne.

Gläubige bezeichnen sie als die Seele oder den Geist. Wenn Sie Ihr Leben auf die Realität der Seele gründen, haben Sie spirituelle Überzeugungen. Wenn Sie noch weiter gehen und die seelische Ebene sogar als Grundlage des gesamten Lebens – als Grundlage der gesamten Existenz – betrachten, wird die Spiritualität zu einem aktiven Prinzip. Die Seele erwacht. In Wirklichkeit schläft sie natürlich nie, da jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Handlung von reinem Bewusstsein durchdrungen ist. Allerdings halten wir diesen Umstand manchmal vor uns selbst geheim. Die völlige Verleugnung einer »höheren« Realität ist sogar eines der Symptome eingeschränkten Bewusstseins. Sie ist nicht darauf zurückzuführen, dass derjenige bewusst die Augen verschließt, sondern darauf, dass es ihm an Erfahrung fehlt. Ein von Furcht, Angst, Wut, Groll oder jeder Art von Leid blockierter Geist ist nicht in der Lage, erweitertes und erst recht nicht reines Bewusstsein zu erfahren.

Wäre unser Verstand wie eine Maschine, könnte er sich vom Zustand des Leids nicht mehr erholen. Wie ein durch Reibung abgenutztes Getriebe würde sich unser Denken immer weiter verschlechtern, bis eines Tages das Leid den endgültigen Sieg davontragen würde. Für unzählige Menschen fühlt sich das Leben genau so an. Aber die Chance auf Heilung geht niemals völlig verloren. Veränderung und Wandel stehen Ihnen zu und

werden weder von Gott, dem Glauben oder der Erlösung, sondern von der unzerstörbaren Grundlage des Lebens selbst garantiert, dem reinen Bewusstsein. Leben bedeutet ständige Veränderung. Auch wenn wir das Gefühl haben festzustecken, hören unsere Zellen niemals auf, die Grundstoffe des Lebens zu verarbeiten. Gefühle von Taubheit und Niedergeschlagenheit können ebenso wie plötzliche Verluste und Fehlschläge den Anschein erwecken, das Leben sei zum Stillstand gekommen. Aber ganz gleich wie heftig der Schock oder wie hartnäckig die Widerstände, die Grundlage der Existenz bleibt davon unberührt und erst recht unbeschädigt.

Auf den folgenden Seiten werden Ihnen Menschen begegnen, die glauben festzustecken, die sich wie betäubt, frustriert und blockiert fühlen. Jeder von ihnen hält seine Geschichte für einzigartig, das weitere Vorgehen ist es dagegen nicht. Es sieht vor, dass sie sich mit dem Zustand ihres Bewusstseins beschäftigen. Was sich nicht bewegen will, muss lernen, wie es sich bewegen kann. Dies ist ein weiterer Grund, weshalb die vorgeschlagenen Lösungen spiritueller Art sind: Man muss zunächst erkennen, erwachen und sich einer neuen Sichtweise öffnen. Der spirituelle Lösungsweg ist auch der praktischste, da man nur verändern kann, was man erkannt hat. Am heimtückischsten ist immer der Feind, für den man blind ist.

Wir leben in einer säkularen Zeit, deshalb ist das Weltbild, das ich soeben skizziert habe, alles andere als die Norm. Es ist sogar beinahe das Gegenteil davon, denn obwohl jeder zustimmen wird, dass man für den Bau von Gebäuden Pläne benötigt, gilt dies offenbar nicht für das Leben. Wir halten es für eine Reihe unvorhersehbarer Ereignisse, die wir mühsam zu beherrschen versuchen. Wessen Haus wird zwangsversteigert? Wer verliert seinen Arbeitsplatz? Welcher Haushalt wird von Unfällen, Sucht, Scheidung heimgesucht? Für diese Ereignisse gibt es offenbar keine logische Erklärung. Dinge passieren. Hindernisse entstehen ohne Zutun oder durch Zufall. Wir alle rechtfertigen unser eingeschränktes Bewusstsein mit diesen oder ähnlichen Überzeugungen – und sie sitzen tief. Wir sagen uns, zur menschlichen Natur gehörten auch negative Triebkräfte wie

Selbstsucht, Aggression und Eifersucht, und wir könnten den in uns aufsteigenden Drang bestenfalls teilweise beherrschen. Die Negativität anderer freilich entziehe sich gänzlich unserer Kontrolle, und so müssten wir jeden Tag von Neuem gegen den Zufall und gegen Menschen kämpfen, die nach der Erfüllung ihrer Wünsche streben, ohne Rücksicht darauf, ob sie uns dadurch Probleme bereiteten oder gar Verluste zufügten. Zum Einstieg in ein erweitertes Bewusstsein müssen Sie dieses Weltbild infrage stellen, auch wenn es die soziale Norm ist. Normal ist nicht gleich wahr.

In Wahrheit sind wir alle in diese Welt verstrickt, die wir *wirklich* nennen. Der Geist ist kein Spuk. Er ist in Ihre gesamte Situation eingebettet. Damit Sie erkennen können, wie das funktioniert, müssen Sie zunächst die Trennung zwischen einem Gedanken, den davon stimulierten Gehirnzellen, der körperlichen Reaktion auf die Botschaft des Gehirns und dem Handeln aufheben, zu dem Sie sich entschließen. All dies ist Teil desselben fortlaufenden Prozesses. Sogar unter den Genetikern, die jahrzehntelang predigten, die Gene würden so gut wie alle Aspekte unseres Lebens beherrschen, gibt es einen neuen Slogan: Gene sind Verben, keine Substantive. Alles ist dynamisch.

Sie treiben auch nicht in einer geistlosen Umgebung umher. Das, was Sie sagen und tun, beeinflusst Ihre Umwelt. Die Worte »Ich liebe dich« haben eine völlig andere Wirkung als die Worte »Ich hasse dich«. Der Satz »Der Feind greift an« mobilisiert eine ganze Nation. Auf breitester Ebene wird der ganze Planet vom globalen Informationsaustausch beeinflusst. Wenn Sie eine E-Mail verschicken oder einem sozialen Netzwerk beitreten, werden Sie zu einem Teil des globalen Geistes. Das, was Sie auf die Schnelle in einem Fast-Food-Restaurant verzehren, hat Auswirkungen auf die gesamte Biosphäre, wie Umweltschützer uns mühsam klarzumachen versuchen.

Spiritualität beginnt mit Ganzheit. Das war schon immer so. Wir verlieren uns in einer Welt der Details und vergessen darüber, dass Isolation ein Mythos ist. In diesem Augenblick ist Ihr Leben ein komplexer Prozess aus Gedanken, Gefühlen, Hirnchemie, körperlichen Reaktionen, Information, sozialen Interaktionen, Beziehungen und Umwelt. Daher schlägt alles, was

Sie sagen und tun, spürbare Wellen im Fluss des Lebens. Aber die Spiritualität beschreibt Sie nicht nur; sie offenbart Ihnen auch die vorteilhafteste Möglichkeit, auf den Fluss des Lebens einzuwirken.

Da reines Bewusstsein die Grundlage aller Dinge ist, können Sie Ihr Leben am wirkungsvollsten dadurch verändern, dass Sie bei Ihrem Bewusstsein ansetzen. Sobald es sich verändert, wird sich auch Ihre Lage ändern. Jede Situation ist sowohl sichtbar als auch unsichtbar. Der sichtbare Teil ist das, wogegen die meisten Menschen ankämpfen, weil es sich »dort draußen« befindet und von den fünf Sinnen wahrgenommen werden kann. Dem unsichtbaren Aspekt stellen sie sich nur ungern, weil er sich »hier drinnen« befindet, wo unsichtbare Gefahren und Ängste lauern. Die spirituelle Lebensauffassung besagt, dass »dort draußen« und »hier drinnen« mit unzähligen Fäden verwoben sind, die zusammen das Geflecht des Daseins bilden.

Somit konkurrieren zwei in krassem Gegensatz stehende Lebensanschauungen: Die eine beruht auf Materialismus, Zufall und Äußerlichkeiten, die andere auf Bewusstsein, Sinn und der Einheit von Innen und Außen. Bevor Sie eine Lösung für die Herausforderung finden, vor der Sie jetzt, in dieser Minute, stehen, müssen Sie sich auf einer tieferen Ebene für eine dieser Lebensanschauungen entscheiden. Die spirituelle Sicht führt zu spirituellen Lösungen. Die nichtspirituelle Sicht führt zu einer Reihe von anderen Lösungen. Sich für die eine oder andere Sichtweise zu entscheiden ist zweifellos ein richtungsweisender Entschluss, denn ob Sie sich nun darüber im Klaren sind oder nicht: Ihr Leben entfaltet sich gemäß den unbewussten, von Ihrer Bewusstseinsebene diktierten Entscheidungen.

Dieser kurze Abriss dessen, was eine spirituelle Lösung leisten kann, wird vielen freilich sehr fremd vorkommen. Die meisten von uns gehen der Konfrontation mit sich selbst aus dem Weg; wir schaffen es nicht, eine Vision zu definieren. Stattdessen nehmen wir das Leben, wie es eben kommt. Wir bewältigen es, so gut wir können, und vertrauen dabei auf die Fehler der Vergangenheit, den Rat von Freunden und Familie und die

Hoffnung. Am Ende geben wir nach, wenn es nicht anders geht, und klammern uns an das, was wir zu wollen glauben.

Was also wäre nötig, damit Sie sich für eine spirituelle Sicht Ihres Lebens entscheiden? Wir werden in diesem Buch nicht den Weg der konventionellen Religionen einschlagen. Doch obwohl Gebet und Glaube nicht im Mittelpunkt der Vision stehen, die sich entfalten muss, schließen wir sie auch nicht aus. Wenn Sie ein religiöser Mensch sind und Ihnen die Hinwendung zu Gott Trost und Hilfe schenkt, haben Sie ein Recht auf Ihre Version eines spirituellen Lebens. Wir werden uns hier allerdings auf eine Tradition beziehen, die erheblich größer ist als die der einzelnen Weltreligionen. Eine Tradition, welche die Lebenserfahrung der Weisen und Seher aus Ost und West beinhaltet, die sich eingehend mit den Grundbedingungen des menschlichen Daseins beschäftigt haben.

Wenn die folgenden Kapitel eine Lebensweisheit enthalten, dann diese: Das Leben regeneriert sich unaufhörlich und entwickelt sich gleichzeitig immer weiter. Demnach muss dies auch für Ihr Leben gelten. Wenn Sie erkennen, dass all die Kämpfe und Frustrationen nur verhindern, dass Sie sich dem Fluss der Entwicklung anvertrauen, liefert Ihnen dies den besten Grund, den Kampf einzustellen. Mich inspirieren ein berühmter indischer Weiser und seine Lehre, das Leben sei wie ein Fluss, der zwischen den Ufern von Schmerz und Leid dahinfließt. Wenn wir im Fluss bleiben, läuft alles einwandfrei. Trotzdem klammern wir uns immer wieder an die Schmerzen und das Leid, an denen uns das Wasser vorübertragen könnte. Wir tun so, als böte uns das Ufer Obdach und Sicherheit.

Das Leben fließt aus sich selbst heraus, und starre oder unbewegliche Positionen jeder Art stehen im Widerspruch dazu. Je mehr Sie loslassen, desto stärker kann Ihr wahres Selbst seinen Wunsch nach Entwicklung zum Ausdruck bringen. Sobald der Prozess angestoßen wurde, ändert sich alles. Innere und äußere Welten spiegeln einander ohne Verwirrung oder Konflikt. Da die Lösungen nun auf seelischer Ebene entstehen, stoßen sie auf keinerlei Widerstand. All Ihre Wünsche entwickeln sich so, wie es für Sie und Ihre Umgebung am besten ist. Am Ende bildet die Realität die Grundlage des Glücks – und nichts ist realer als Entwicklung und Wandel.

Dieses Buch wurde in der Hoffnung geschrieben, dass jeder Mensch eine Möglichkeit finden möge, in den Fluss zu springen.

Die Kerngedanken

Jedes Problem ist für eine spirituelle Lösung offen. Sie finden Sie, indem Sie Ihr Bewusstsein erweitern und die begrenzte Sicht auf das Problem überwinden. Dieser Prozess beginnt mit der Erkenntnis, aus welchem Bewusstsein heraus Sie arbeiten, da jede Herausforderung im Leben drei Bewusstseinsebenen hat.

Ebene 1: Eingeschränktes Bewusstsein

Dies ist die Ebene der Probleme, Hindernisse und Kämpfe. Antworten sind begrenzt. Angst trägt zu einem Gefühl der Verwirrung und des Konflikts bei. Lösungsversuche werden vereitelt. Sie tun immer mehr, obwohl Ihre Bemühungen nicht erfolgreich sind. Wenn Sie auf dieser Ebene bleiben, werden Sie bald frustriert und erschöpft sein.

Ebene 2: Erweitertes Bewusstsein

Dies ist die Ebene, auf der sich allmählich Lösungen abzeichnen. Der Kampf legt sich. Hindernisse lassen sich leichter überwinden. Ihr Blick geht über den Konflikt hinaus, und das schenkt Ihnen mehr Klarheit. Negativen Energien begegnen Sie realistisch. Mit zunehmendem Bewusstsein kommen Ihnen unsichtbare Kräfte zu Hilfe. Sie machen Fortschritte und bewegen sich auf das zu, was Sie sich vom Leben wünschen.

Ebene 3: Reines Bewusstsein

Auf dieser Ebene gibt es keine Probleme. Jede Herausforderung ist eine kreative Chance. Sie fühlen sich in völligem Einklang mit den Kräften der Natur. Da Lösungen auf der Ebene des wahren Selbst entstehen, stoßen sie auf keinerlei Widerstand. All Ihre Wünsche entwickeln sich so, wie es für Sie und Ihre Umgebung am besten ist.

Wenn Sie von der ersten zur dritten Ebene aufsteigen, nehmen Sie die Herausforderungen des Lebens allmählich so, wie sie gedacht sind: als

Schritte, die Sie Ihrem wahren Selbst näherbringen.

Z

Zwei

Die größten Herausforderungen des Lebens

Beziehungen

Wodurch wird eine Beziehung offen für spirituelle Lösungen? Dadurch, dass Sie bereit sind, das eigene Bewusstsein zu erweitern und dem Partner ebenfalls den Raum dazu zu geben. Eine spirituelle Beziehung ist somit ein Spiegel, in dem zwei Menschen einen flüchtigen Blick auf ihre Seele erhaschen können. Eine spirituelle Beziehung schenkt tiefste Erfüllung. Eine solche Erfüllung lässt sich nicht heucheln. Aber woraus setzt sie sich zusammen?

Wie bei allen anderen Aspekten des spirituellen Weges gilt, dass nichts fest gefügt ist. Sie können versuchen, die perfekte Beziehung über Ideale wie bedingungslose Liebe und absolutes Vertrauen zu definieren. In Wirklichkeit aber handelt es sich um einen Prozess, der auch in den besten Partnerschaften unerwartete Drehungen und Wendungen nimmt. In diesem Teil des Buches werden Sie von Menschen lesen, die in belastenden Beziehungen gefangen sind. Sie befinden sich ebenfalls in einer Entwicklung, die allerdings in die falsche Richtung geht. Wenn zwei Menschen, die sich einmal geliebt haben, plötzlich voneinander entfremdet und unglücklich sind, weist der Prozess, der sie an diesen Punkt gebracht hat, bestimmte Charakteristika auf. Betrachten Sie Ihre Ehe oder Lebenspartnerschaft. Treffen die folgenden Punkte darauf zu?

Projektion: Ihr Partner macht Sie wütend und frustriert Sie. Er behauptet, Sie in keiner Weise verärgern, geschweige denn Ihnen schaden zu wollen, aber das ändert nichts daran, wie Sie sich fühlen. Bei der kleinsten Geste fallen Ihnen all die Dinge auf, die Sie an ihm stören, all die hartnäckigen Eigenschaften, an denen sich wohl nie etwas ändern wird.

Urteil: Sie haben das Gefühl, Ihr Partner sei irgendwie im Unrecht oder gar schlecht. Sie empfinden ihm gegenüber einen starken Vorwurf oder einen Mangel an Respekt. Sie missbilligen vor allem die Urteile, die er Ihrer Meinung nach über Sie fällt, wodurch sich Ihr Eindruck, Sie seien im Recht und er im Unrecht, noch verstärkt.

Co-Abhängigkeit: Ihr Partner ergänzt die Teile, die Ihnen fehlen. Zusammen sind Sie ein ganzer Mensch, bilden eine geschlossene Front gegen die Welt. Aber die Sache hat einen großen Haken. Sie haben das Gefühl, wie siamesische Zwillinge miteinander verwachsen zu sein, und wenn Sie einmal anderer Ansicht sind, sehen Sie sich außer Stande, wie ein selbstständiger Erwachsener für sich einzutreten. Sie brauchen den fehlenden Teil, sonst wäre da ein Loch in Ihrem Inneren.

Sie geben zu viel von sich weg: Um gut mit Ihrem Mann auszukommen und zu zeigen, dass Sie eine gute Frau sind, haben Sie Ihre Macht weggegeben. Er trifft alle wichtigen Entscheidungen. Er hat das letzte Wort. Dass ein Mann Macht an seine Frau abgibt, kommt seltener vor, aber in beiden Fällen wird derjenige, der seine Macht weggibt, in Sachen Unterhalt, Aufmerksamkeit, Anerkennung, Selbstachtung und schließlich sogar Selbstwertgefühl von einem anderen Menschen abhängig.

Sie nehmen zu viel: Dies ist die Kehrseite der Medaille. Statt selbst abhängig zu werden, machen Sie Ihren Partner abhängig. Das Mittel dazu ist Kontrolle. Sie wollen recht haben. Sie sparen nicht mit Vorwürfen an Ihren Partner, sind aber selbst nie um eine Ausrede verlegen. Sie gehen davon aus, dass Sie recht haben. Sie teilen sich Ihrem Partner nur selten mit oder ziehen ihn kaum zu Rate. Sie geben ihm mit kleinen oder großen Gesten zu verstehen, dass er nicht so wichtig ist wie Sie.

Eine Beziehung ist nichts, was man vom Regal nehmen und aufpolieren oder zur Reparatur bringen könnte. Sie besteht aus gemeinsam verbrachten Tagen, Stunden und Minuten, und sobald sie vorüber sind, sind sie verloren. Aus der Art und Weise, wie Sie jede Minute Ihres gemeinsamen Lebens meistern, ergibt sich schließlich die Gesamtheit Ihrer Beziehung. Wenn Sie

in diesen gemeinsamen Minuten nur schlecht zurechtkommen, wird dies irgendwann zum Verfall führen.

Die Alternative ist, die Beziehung Augenblick für Augenblick klug und gut zu meistern. Dazu bedarf es eines gewissen Könnens. Es wird von niemandem verlangt, die Ehe zu einem Pakt zwischen zwei Heiligen zu machen. Sie benötigen vielmehr Zugang zu einer tieferen Ebene Ihrer selbst, auf der spontan Liebe und Verständnis keimen können. Wenn sich Beziehungen verschlechtern, ist das Bewusstsein eingeschränkt und oberflächlich, deshalb handelt es sich bei den spontanen Impulsen um Wut, Groll, Angst, Langeweile und gewohnheitsmäßige Reflexe. Machen Sie weder sich noch Ihrem Partner Vorwürfe, sondern betrachten Sie diese Dinge als Symptome der Einschränkung, die sich ganz einfach durch Ausdehnung verändern lassen.

Wenn Beziehungen erwachen

Ein erweitertes Bewusstsein besitzt ganz eigene Charakteristika. Werfen Sie einen Blick auf den besten Teil Ihrer Beziehung – auf die Momente, in denen Sie sich Ihrem Partner ganz nah und verbunden fühlen –, und fragen Sie sich, ob die folgenden Punkte zutreffen.

Entwicklung: Sie versuchen, Ihr wahres Selbst zu finden und aus dieser Ebene heraus zu handeln. Ihr Partner hat das gleiche Ziel. So groß Ihr Wunsch auch ist, sich weiterzuentwickeln und zu wachsen, sie wünschen ihm das Gleiche.

Gleichberechtigung: Sie fühlen sich weder über- noch unterlegen. Es spielt keine Rolle, wie sehr Ihr Partner Sie verärgert, am Ende sehen sie in ihm eine andere Seele. Sie respektieren einander. Sie setzen sich in Auseinandersetzungen niemals gegenseitig herab. Sie müssen kein Gefühl der Gleichberechtigung erzwingen, auch wenn Ihr Ego Sie insgeheim für besser hält.

Authentizität: Sie erwarten Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit voneinander. Sie erkennen, dass Illusionen des Glücks Feind sind. Sie heucheln keine

Gefühle, die Sie nicht empfinden. Gleichzeitig erkennen Sie, dass Negativität eine Projektion ist, und geben dem Ärger und der Wut nicht nach. Authentisch zu sein bedeutet auch, sich jeden Tag wie ein neuer Mensch zu fühlen. Wenn jeder Moment echt ist, müssen Sie nicht auf Erwartungen und Rituale bauen, um den Tag zu überstehen.

Intimität: Es bereitet Ihnen Vergnügen, einander nah zu sein, und Sie nutzen diese Nähe, um zu verstehen und verstanden zu werden. Sie verzichten darauf, die Nähe zu manipulieren, um noch mehr Zuneigung und Verlangen zu bekommen. Er weicht nicht aus Angst zurück. Nähe ist kein Zustand, in dem sich einer von Ihnen nackt und verwundbar fühlt. Sie ist Ihre tiefste gemeinsame Wahrheit.

Verantwortung: Sie übernehmen die Verantwortung für Ihre Angelegenheiten – auch wenn es schmerzlich ist. Sie tragen Ihre Lasten selbst. Manche Bürde schultern Sie gemeinsam, lassen sich aber nicht zur Co-Abhängigkeit verführen, die zwei Menschen zwingt, die Last nur eines Partners zu tragen. Sie überwinden die Opferhaltung, indem Sie erkennen, dass es »meine Wut« und »meine Verletzung« ist und nicht darum geht, »wie wütend du mich machst« und »auf welche Weise du mich verletzt«. Wenn Sie sich – und sei es berechtigtermaßen – als Opfer fühlen, läge darunter doch ein Mangel an Verantwortung verborgen. Sie aber lassen nicht zu, dass ein anderer Ihre Gefühle diktiert und Entscheidungen trifft, die Sie eigentlich selbst fällen müssten.

Sich hingeben durch Geben: Für Sie bedeutet Hingabe nicht Unterwerfung. Stattdessen fragen Sie sich, was Sie für Ihren Partner tun können, und erreichen so eine höhere Stufe der Hingabe. Auf dieser Ebene ist es eine Ehre zu geben, da sich ein wahres Selbst vor dem anderen verneigt. Es ist ein Gefühl der Liebe, aber diese Liebe ist fast schon unpersönlich, da keine Gegenleistung erwartet wird. Jedes Mal, wenn Sie geben, beschenken Sie Ihr wahres Selbst und erzielen damit letztlich einen Gewinn.

Wenn man Menschen den Unterschied zwischen diesen beiden Prozessen verdeutlichen kann, wobei der eine zu einer Verschlechterung des Verhältnisses zwischen den Partnern, der andere zur gemeinsamen Weiterentwicklung führt, ist der erste Schritt zu einer spirituellen Beziehung getan. Aber ich bestehe nicht auf dem Wörtchen *spirituell*. Viele Paare empfinden dieses Konzept als fremd oder gar bedrohlich. Wichtiger ist, dass beide erkennen, wie wertvoll eine Erweiterung des Bewusstseins ist. Der Trick ist zu wissen, wo man den Keil ansetzt. Jeder von uns klammert sich an seine egoistische Sicht der Dinge. Wir wissen meist, was wir wollen. Wir hegen die fantastische Vorstellung, unsere Partner würden den Weg freimachen, damit wir unsere Ziele mühelos erreichen können.

Dessen eingedenk ist klar, dass es sinnlos ist, den Partner zu beschwören, er möge auf- oder nachgeben. Es wäre, als würde man wollen, dass er sagt: »Ich wünsche mir für dich mehr als für mich selbst.« So etwas kann niemand aufrichtig von sich behaupten – erst recht nicht, wenn er sich im Zustand der Einschränkung befindet. Es funktioniert dagegen, wenn man die Sache von einer anderen Warte angeht und die Vorteile einer Bewusstseinserweiterung demonstriert. Sie sind entspannter und fühlen sich weniger belastet. Sie geben positiven Emotionen Raum, ohne zu fürchten, dass sie wieder zunichte gemacht werden. Angst kann an die Oberfläche steigen und sich auflösen. Diese Vorzüge sind egoistisch, zumindest am Anfang. Doch mit der Zeit schafft ein erweitertes Bewusstsein Raum für einen anderen Menschen. In einer Beziehung, die sich über Jahre hinweg in eine spirituelle Richtung entwickelt, werden Sie automatisch folgende Dinge tun:

- Sie werden Ihrem Partner mit emotionaler Offenheit begegnen und darauf vertrauen, dass er Ihre Gefühle schätzen und nicht darüber urteilen wird.
- Sie werden eine tiefe Verbindung eingehen, in dem vollkommenen Vertrauen, angenommen zu sein.
- Sie werden erforschen, wer Sie wirklich sind und wer Ihr Partner wirklich ist. Sie werden mit anderen Worten Ihre Seele offenbaren.

- Sie werden Liebe und Nähe wachsen lassen, ohne Grenzen zu errichten oder zuzulassen, dass die Angst Ihnen in die Quere kommt.
- Sie werden gemeinsam ein höheres Ziel verfolgen.
- Sie werden Kinder großziehen, die mehr Erfüllung finden können als ihre Elterngeneration.

Ich weiß, diese Dinge können sich unerreichbar anhören, wenn Sie sich und Ihren Partner heute so ansehen. Aber eine zutiefst spirituelle Beziehung ist die natürliche Folge eines Prozesses, mit dem Sie sofort beginnen können. Die Weisheitstraditionen der Welt verwenden meist den Singular, wenn sie erklären, dass eine Seele in den Himmel kommen oder Erleuchtung erlangen kann. Aber der Mensch war schon immer ein soziales Wesen, und das Wachstum des Einzelnen – auch das Ihre – vollzieht sich in einem sozialen Umfeld. Wenn man sich heute umschaut, sieht man unzählige Familien, in denen inneres Wachstum zwar erwünscht, aber dennoch kein leichtes Gesprächsthema ist.

In der modernen Gesellschaft ist die spirituelle Seite des Lebens vom »echten Leben« getrennt, das endlos viele Ablenkungen bereithält. Wir befassen uns nur mit den alltäglichen Aspekten einer Beziehung – der Kindererziehung, der Versorgung mit den lebensnotwendigen Dingen wie Nahrung und Kleidung, der Wahrung des Friedens unter dem gemeinsamen Dach. Beziehungen sind bereits in ihren besten Zeiten schwierig. Da kann der Versuch, eine spirituelle Beziehung zu führen, wie Utopie wirken. Aber die Spiritualität ist die Grundlage aller Dinge. Wir sind in erster Linie Seelen und dann Personen. Die Weisheitstraditionen der Welt werden nicht müde, dies immer neu zu wiederholen. Wenn Sie die Gleichung umkehren und einander in erster Linie als Personen begegnen, sind Schwierigkeiten unvermeidlich, da auf der persönlichen Ebene jeder von uns eigene Pläne, Vorlieben und Abneigungen sowie massenhaft egoistische Motive hat. Dem wahren Selbst bleibt gar nichts anderes übrig, als sich zu verstecken.

Jeder Mensch braucht Licht

Gleichwohl hat das wahre Selbst allen Grund, aus seinem Versteck zu kommen. Nur so können zwei Seelen zueinander finden. Allerdings ist es nicht ausschließlich der wichtigsten Beziehung in Ihrem Leben vorbehalten, Ihre Spiritualität zum Vorschein zu bringen. Jede Beziehung besitzt ihr ganz eigenes und einzigartiges Potenzial. Stellen Sie sich vor, alle Menschen, mit denen Sie Kontakt haben, seien wie die Stücke eines Kuchens. Die meisten werden gefestigte Persönlichkeiten sein – verlässliche Freunde und Verwandte, die sich scheinbar niemals ändern werden. Wir brauchen diese Stabilität, da diese Beziehungen Trost und Beständigkeit im Leben schenken – auch wenn Sie sich vielleicht manchmal beklagen, dass sich diese Leute niemals ändern werden oder nicht sehen, wie sehr Sie sich verändert haben. Wenn Sie über die Feiertage nach Hause fahren, sitzt vor allem diese Art von Menschen am Tisch.

Es gibt aber auch andere Kuchenstücke. Zumindest eines davon sollte von Licht erfüllt sein: Dies ist der Mensch, der Sie inspiriert und dafür sorgt, dass Sie wachsen und sich weiterentwickeln. Romantik ist nicht immer der Schlüssel. Manchmal ist er oder sie der schwierigste Mensch, mit dem Sie zu tun haben, weil Ihre Beziehung so offen ist – Sie verschwenden keine Zeit mit den üblichen sozialen Gesten. Ich erinnere mich an eine Frau, die zu ihrem Partner sagte: »Wir sind nicht so glücklich miteinander, wie wir sein sollten.« Worauf er, ohne zu zögern, erwiderte: »Vielleicht besteht unsere Aufgabe im Augenblick nicht darin, glücklich zu sein – sondern echt zu sein.« Auf einer tieferen Ebene ist Glück nur dann von Dauer, wenn es echt ist. Jeder Versuch, Ihre Beziehung auf Illusionen aufzubauen, ganz gleich wie angenehm, wird am Ende scheitern.

Suchen Sie nach diesem lichterfüllten Stück des Beziehungskuchens. Das *Licht* ist die Essenz der Seele. Ich habe das Wort kursiv gesetzt, weil Licht eine Metapher für eine Reihe seelischer Eigenschaften ist: für Liebe, Akzeptanz, Kreativität, Mitgefühl, Nicht-Urteilen und Einfühlungsvermögen. Die wichtigste Beziehung in Ihrem Leben sollte diese Eigenschaften besitzen.

Leider haben unzählige Menschen weniger Glück. In ihrem Bekanntenkreis gibt es niemanden, der sie inspiriert. Sie haben keinen

Begleiter auf ihrer spirituellen Reise. Möglicherweise versperrt der vorhandene Partner sogar den Weg. Dies ist das Kernproblem, wenn Leute Fragen zu schwierigen Beziehungen stellen. Aber die Lösungen, nach denen sie suchen, liegen nicht auf der Ebene des Problems. Sie finden sich auf der Ebene des wahren Selbst. Wenn sie das begreifen, können sie aufhören, ihrem Partner Vorwürfe zu machen und sich als Opfer zu fühlen, und Verantwortung dafür übernehmen herauszufinden, wer sie wirklich sind. Wenn sie diese Schlüssel in ihren Händen halten, ergeben sich spirituelle Lösungen, die ihnen bislang verborgen geblieben sind, selbst wenn Paare behaupten, sie hätten schon alles versucht.

Das Einzige, was sie nicht versucht haben, ist auch das Einzige, was das Leben in seiner Gesamtheit unterstützt: das Bewusstsein dessen, wer wir wirklich sind. Hier geht es nicht nur um die Spiritualität. Wenn wir mit anderen in Beziehung treten, begeben wir uns Hand in Hand auf eine Reise der Selbsterforschung. Nichts kann größere Erfüllung schenken, als gemeinsam aufzubrechen.

Z

Die Kerngedanken

Beziehungen werden schwierig, wenn Symptome eines eingeschränkten Bewusstseins auftreten und Sie zum Beispiel

- Ihre negativen Seiten auf Ihren Partner projizieren,
- beschuldigen und verurteilen, statt Verantwortung zu übernehmen,
- Ihren Partner dazu benutzen, die Ihnen fehlenden Teile zu ergänzen,
- Ihre Macht abgeben und sich abhängig machen,
- die Macht an sich reißen und versuchen, den anderen zu kontrollieren.

Wenn diese Probleme auftauchen, wird die Beziehung noch schwieriger, da sich beide Partner in ihr Schneckenhaus zurückziehen und die Kommunikation zusammenbricht. In solchen Beziehungen entsteht eine Pattsituation, in der sich beide blockiert und frustriert fühlen.

Nimmt in einer Beziehung das Bewusstsein zu, entwickeln sich beide Partner gemeinsam weiter. Sie projizieren nicht, sondern betrachten den anderen als Spiegel. Dies ist die Grundlage einer spirituellen Beziehung, in der Sie

- Ihr wahres Selbst entfalten und auf dieser Ebene mit anderen in Beziehung treten können,
- den anderen als ebenbürtige Seele betrachten können,
- Ihr Glück nicht auf Illusionen und Erwartungen, sondern auf Authentizität gründen können,
- die Nähe nutzen können, um zu wachsen und sich weiterzuentwickeln,
- Ihre Opferhaltung überwinden können, indem Sie die Verantwortung für Ihren Teil der Beziehung übernehmen,
- erst fragen, was Sie geben können, ehe Sie fordern, was Sie kriegen können.

Z

Gesundheit und Wohlbefinden

Im nächsten und größten Schritt müssen wir den Bereich der Gesundheit mit Bewusstsein erfüllen. Dies lässt schon lange auf sich warten. Die meisten Menschen definieren Gesundheit ausschließlich im körperlichen Sinne, also danach, wie gut sie sich fühlen und was der Blick in den Spiegel zeigt. Auch die Prävention beschäftigt sich im Grunde mit rein körperlichen Risikofaktoren: Bewegung, Ernährung und Stress, wobei zum Thema Stress eher Lippenbekenntnisse abgelegt werden, als dass ihm ehrliche Aufmerksamkeit geschenkt würde. In diesem Bereich ist Trägheit ein großes Problem. Die Medizin setzt auf Medikamente und Operationen und verstärkt dadurch unsere Fixierung auf das Körperliche nur noch. Sogar wenn ganzheitliche Gesundheitsprograme angeboten werden, ersetzt man im Allgemeinen lediglich Pharmazeutika durch Kräuter, industriell

verarbeitete Nahrung durch Biolebensmittel und Jogging durch Yogastunden. Ein Übergang zu einem wirklich ganzheitlichen Ansatz findet nicht statt.

Wenn Sie sich der Gesundheit ganzheitlich nähern möchten, müssen Sie das Bewusstsein einbeziehen. Bewusstsein ist ein unsichtbarer Faktor mit enormer Langzeitwirkung auf Körper und Geist. Beantworten Sie dazu die folgenden grundlegenden Fragen:

- Sind Sie zuversichtlich, mit alten Gewohnheiten wie Bewegungsmangel, Überernährung oder übermäßigem Stress brechen zu können?
- Fällt es Ihnen schwer, Ihre Impulse zu kontrollieren?
- Sind Sie unglücklich mit Ihrem Gewicht und Ihrem Körperbild?
- Nehmen Sie sich vor, Sport zu machen, und finden dann alle möglichen Ausreden, es nicht zu tun?
- Schwankt Ihre Begeisterung hinsichtlich der Gesundheitsvorsorge?
- Wie stehen Sie zum Alterungsprozess?
- Ist der Tod ein Thema, über das Sie lieber nicht nachdenken?

Jede dieser Fragen hat zwei Ebenen. Auf der ersten haben Sie es mit einem bestimmten Risikofaktor zu tun. Da geht es zum Beispiel darum, das für Sie richtige Gewicht zu halten und sich ausreichend zu bewegen. Seit Jahrzenten wird versucht, die Menschen mit Kampagnen zur Verbesserung der Volksgesundheit dazu zu bringen, einfache Vorsorgemaßnahmen zu beachten. Damit konnte allerdings nicht verhindert werden, dass sich das Übergewicht zu einer Epidemie entwickelt hat, dass ernährungs- und lebensbedingte Krankheiten wie Typ-2-Diabetes auf dem Vormarsch sind, dass sich die Menschen immer weniger bewegen – und dass sich diese Negativtrends in immer niedrigeren Altersgruppen zeigen. Einer der Gründe für diese Vernachlässigung der körperlichen Gesundheit ist, dass wir die zweite, die geistige Ebene missachten.

Im Bereich der Gesundheit geht es weniger um den richtigen Umgang mit unserem Körper, als um Ängste und bange Ahnungen, wie viele Dinge

schiefgehen könnten. Man könnte auch von »Risikofaktoren« sprechen. Viele Menschen wenden den Blick nur nach außen und sehen dort eine Welt voller Gefahren – Krankheitserregern, Giftstoffen, krebserregenden Substanzen, Pflanzenschutzmitteln, Lebensmittelzusätzen. Die Liste ließe sich beliebig verlängern. Die Innenwelt ignorieren sie, sofern sie nicht gerade mit einer Störung wie der Depression konfrontiert werden.

In jahrzehntelangen Forschungen wurde die schädliche Wirkung von Negativität, emotionaler Verdrängung, Stress und Einsamkeit nachgewiesen. Treten Sie einen Schritt zurück, und überlegen Sie, was all diese Faktoren gemeinsam haben? Ein eingeschränktes Bewusstsein. Geistige Mauern trennen uns und schließen uns stärker ein als die vier Wände, in denen wir leben. Sehen wir uns nun im Einzelnen an, wodurch ein eingeschränktes Bewusstsein einen negativen körperlichen Zustand verursacht.

Die Signale des Körpers werden ignoriert oder verleugnet

In den letzten Jahrzehnten hat eine Revolution in der Körperwahrnehmung stattgefunden. Was wie ein Ding, wie ein Gegenstand wirkt, ist in Wirklichkeit ein Prozess. Nichts im Körper steht je still, und für den Lebenserhalt sorgt etwas, das sehr abstrakt anmutet: Information. Durchschnittlich fünfzig Billionen Zellen stehen über Rezeptoren auf der äußeren Zellmembran, die von den im Blut vorbeischwimmenden Molekülen Informationen erhalten, im ständigen Austausch miteinander. Information ist demokratisch. Eine Botschaft der Leber besitzt die gleiche Gültigkeit – und Intelligenz – wie eine Information des Gehirns.

Ein eingeschränktes Bewusstsein behindert den Informationsfluss zunächst im Gehirn, der körperlichen Entsprechung des Geistes. Aber jede Zelle lauscht dem Gehirn oder erhält direkte Anweisungen von ihm, und innerhalb von Sekunden übermitteln chemische Botschaften gute oder schlechte Nachrichten an jeden Punkt im ganzen System. Grundsätzlich gilt, wenn Sie in Sachen Lebensführung eine schlechte Wahl bezüglich Ernährung, Bewegung und Stress fällen, treffen Sie damit eine ganzheitliche Entscheidung. Ihre Entscheidungen sind untrennbar mit Ihrem

Körper verbunden, der die Konsequenzen jeder negativen Wahl tragen muss.

Die Lösung: Bemühen Sie sich um ein größeres Bewusstsein und eine bessere Akzeptanz Ihres Körpers. Hören Sie auf, ihn zu verurteilen. Nehmen Sie über Empfindungen und Gefühle Kontakt zu ihm auf. Bringen Sie die blockierten und abgelehnten Aspekte an die Bewusstseinsoberfläche.

Gewohnheiten schleichen sich ein, Impulse lassen sich nur schwer kontrollieren

Ihr Körper hat weder eine eigene Stimme noch einen eigenen Willen. Er passt sich allen Ihren Entscheidungen an – und seine Bandbreite ist sagenhaft. Der Mensch verzehrt die vielfältigste Kost von allen Geschöpfen, lebt in den unterschiedlichsten Klimazonen, atmet Luft in größter und niedrigster Höhe und reagiert auf Umweltveränderungen mit einer Kreativität, über die kein anderes Lebewesen verfügt – ironischerweise abgesehen von den niedrigsten Lebensformen, den Viren und Bakterien. Ohne unsere Anpassungsfähigkeit könnte keiner von uns überleben.

Andererseits schränken wir uns auch bewusst ein und weigern uns, uns anzupassen. Der Grund dafür sind Gewohnheiten. Eine Gewohnheit ist ein fester Ablauf, an dem sich nicht einmal dann etwas ändert, wenn man es selbst möchte und die Umwelt es fordert. Ein extremes Beispiel dafür sind Süchte aller Art. Ein Alkoholiker bekommt negative Rückmeldungen von seinem Körper. Seine Mitmenschen bitten ihn, sich zu ändern, und sind zutiefst verzweifelt. Der durch die Sucht verursachte Stress nimmt immer mehr zu. Angenommen, man hätte es mit einem normalen Gift zu tun, weil man zum Beispiel ein ungenießbares Stück Fisch oder verdorbene Mayonnaise bei einem Picknick gegessen hat, würde automatisch ein drastischer Anpassungsprozess anlaufen. Der Körper würde das Gift ausscheiden, mit der Reinigung beginnen und so schnell wie möglich ein neues Gleichgewicht herstellen. Aber Süchte sind Gewohnheiten und können alle Anpassungsversuche des Körpers unterbinden, bis es zum

unausweichlichen Zusammenbruch kommt. Auf weniger extreme Weise blockieren Sie Ihren Körper sowohl durch alltägliche Gewohnheiten – indem Sie beispielsweise zu viel essen und sich nicht bewegen – als auch durch geistige Gewohnheiten wie Sorge und das für Typ-A-Persönlichkeiten charakteristische Kontrollverhalten.

Die Lösung: Halten Sie kurz inne, bevor Sie aus einer Gewohnheit heraus handeln. Fragen Sie sich, wie Sie sich fühlen. Machen Sie sich klar, dass es auch andere Möglichkeiten gibt. Können Sie eine andere Wahl treffen? Gewohnheiten bricht man, indem man den automatischen Reflex unterbindet und Fragen stellt, die neue Wahlmöglichkeiten eröffnen. Wenn man gegen eine Gewohnheit ankämpft, macht man sie damit nur noch stärker. Diesen Kampf wird man unweigerlich verlieren, und dann beginnt die Selbstverurteilung.

Negative Rückmeldungsschleifen

Die Kommunikation zwischen den Körperzellen verläuft keineswegs nur in eine Richtung. Die Botschaften gehen hin und her, überschneiden und vereinigen sich immer wieder, während sie durch das Blut und das Nervensystem transportiert werden. Wenn eine Zelle sagt: »Ich bin krank«, erwidern die anderen: »Was können wir für dich tun?« Dieser einfache Mechanismus wird als Rückmeldungsschleife bezeichnet. Rückmeldung heißt, dass keine Nachricht unbeantwortet, kein Hilferuf ungehört bleibt. Während die Gesellschaft nicht mit negativen Rückmeldungen in Form von Kritik, Ablehnung, Vorurteilen und Gewalt spart, sind die Rückmeldungen Ihres Körpers ausschließlich positiv. Zellen wollen überleben, und das gelingt ihnen nur, wenn sie sich gegenseitig unterstützen. Sogar der Schmerz existiert, um Ihre Aufmerksamkeit auf Bereiche zu lenken, die der Heilung bedürfen.

Dennoch haben wir ein enormes Talent dafür, negative Rückmeldungen zu erzeugen. Der Körper jedes Menschen leidet unter dem Konflikt und der Verwirrung, der Angst und der Niedergeschlagenheit, der Trauer und der Schuld, die unser Denken durchziehen. Zum Teil betrachten wir dies als unser Recht. Es bereitet uns Vergnügen, bei traurigen Filmen zu weinen,

über das Unglück anderer nachzugrübeln und uns von Katastrophen in aller Welt schockieren zu lassen. Das Problem ist, dass wir die Kontrolle über die negativen Rückmeldungen verlieren. Depression ist unkontrollierte Traurigkeit. Angst ist Furcht, die ungehindert weiterbesteht. Dies ist der komplexeste Bereich des eingeschränkten Bewusstseins, da es ein ganzes Leben oder auch nur eine Minute dauern kann, die Rückmeldungsschleifen des Körpers zu stören. Stress kann Sie unvermittelt treffen oder über Monate hinweg zermürben. Aber die Ursache ist immer die gleiche: Das Bewusstsein hat sich zu einem engen Kreis zusammengezogen, um eine Gefahr abzuwehren.

Die Lösung: Verstärken Sie das positive Feedback. Dies kann sowohl innerlich als äußerlich geschehen. Bitten Sie Freunde und Therapeuten um Unterstützung. Richten Sie den Blick nach innen und lernen Sie, negative Energien wie Angst und Wut loszulassen. Ihr Körper will seine geschwächten oder blockierten Rückmeldungsschleifen wiederherstellen. Rückmeldungen sind Informationen. Hilfreich ist alles, was Körper und Geist mit mehr Informationen versorgt.

Ein Ungleichgewicht wird erst entdeckt, wenn es das Stadium des Unbehagens oder der Krankheit erreicht

Im Westen neigen wir dazu, Gesundheit als einfache Ja-Nein-Entscheidung zu betrachten: Man ist entweder gesund oder krank. Dies läuft darauf hinaus, dass die Menschen nur zwei Wahlmöglichkeiten haben: »Es geht mir gut« oder »Ich muss zum Arzt«. Doch der Körper durchläuft viele Stadien des Ungleichgewichts, bis Krankheitssymptome auftreten. Diese werden von der traditionellen östlichen Medizin wie etwa dem Ayurveda erkannt, wo eine Diagnose die ersten Anzeichen von Unausgewogenheit aufspüren und behandeln kann. Dieser Ansatz ist stärker im Einklang mit der Natur, da hier das Unbehagen eines Patienten, ja sogar das unbestimmte Gefühl, dass etwas nicht ganz in Ordnung ist, noch immer als verlässlicher Hinweis dient. Schätzungen zufolge werden schwere Erkrankungen in über 90 Prozent der Fälle nicht vom Arzt, sondern vom Patienten selbst entdeckt.

Der Begriff Ungleichgewicht kann vieles bedeuten, meint aber in erster Linie, dass Ihr Körper nicht mehr in der Lage ist, sich anzupassen. Er ist je nach Schwere des Problems gezwungen, einen Zustand des Unbehagens, des Schmerzes, der eingeschränkten Funktion oder sogar die Notabschaltung hinzunehmen. Würde man diesen Prozess auf mikroskopischer Ebene beobachten, könnte man erkennen, dass von den Rezeptoren vieler Zellen kein steter Nachrichtenstrom mehr empfangen oder gesendet wird, ohne den sie aber nicht normal funktionieren können. Im Grunde ist das Gleichgewicht zu verlieren ebenso komplex wie im Gleichgewicht zu bleiben (weshalb die Heilung von Krebs, des drastischsten Verhaltens von Zellen, in immer weitere Ferne zu rücken und immer komplizierter zu werden scheint, je mehr Zeit vergeht), aber ein entscheidender negativer Faktor ist das Bewusstsein. Gute Gesundheit beginnt damit, dass Sie sich Ihres Körpers bewusst sind. Nichts ist sensibler als das Bewusstsein, und wenn es abgezogen oder blockiert wird, verliert der Körper einen Teil seiner Selbstwahrnehmungsfähigkeit. Die Selbstüberwachung bricht zusammen. Medizinische Tests können noch so genau sein, aber die Selbstbeobachtungsprozesse, die unzählige Male pro Minute im Geist-Körper-System stattfinden, lassen sich durch nichts ersetzen.

Die Lösung: Brechen Sie aus der Dualität von »Es geht mir gut« und »Ich muss zum Arzt« aus. Es gibt viele Graustufen, nicht nur einfaches Schwarz und Weiß. Achten Sie auf die leisen Signale Ihres Körpers. Nehmen Sie sie ernst, wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht ab. Es gibt ein breites Spektrum von Menschen, die durch Berührung heilen und mit Energie arbeiten, sowie von körperbezogenen Therapieformen, die speziell kleine Unausgewogenheiten angehen, bevor sie sich zu Krankheiten auswachsen.

Der Alterungsprozess verursacht Angst und Energieverlust

Wäre der Alterungsprozess eine rein körperliche Angelegenheit, würde er sich auf die Menschen in aller Welt und zu jeder Zeit gleich auswirken. Doch das ist keineswegs der Fall. Abhängig von Zeit und Ort ergeben sich dramatische Unterschiede im körperlichen Verfall. Für alle Symptome des

Alterungsprozesses, die früher als normal galten, gibt es Ausnahmen; Menschen, die davon verschont bleiben oder sie sogar umkehren. Sie sind zwar selten, aber es gibt Menschen, deren Gedächtnis im Alter besser wurde. Menschen, die stärker wurden, weil sie mit achtzig oder neunzig Jahren anfingen, sich sportlich zu betätigen. Und solche, deren Organe ebenso gut funktionieren wie die eines zehn, zwanzig oder gar dreißig Jahre jüngeren Menschen.

Der Körper hatte ungeachtet der enormen Fortschritte im Gesundheitswesen, die unsere Lebensdauer erhöhen, schon immer die Anlage zur Langlebigkeit. Paläontologen entdeckten die sterblichen Überreste von Steinzeitmenschen, die bei Unfällen oder dadurch ums Leben gekommen waren, dass sie den Elementen sowie anderen Umwelteinflüssen wie Hunger ausgesetzt waren. Ohne diese äußeren Einflüsse hätten die Menschen der Vorzeit durchaus ebenso lange leben können wie wir. Oder betrachten Sie Stammesgesellschaften fernab der modernen Zivilisation, deren Mitglieder vereinzelt über achtzig oder neunzig Jahre alt werden.

Auch hier wäre es kurzsichtig, eine zu starke Betonung auf die körperlichen Aspekte des Alterns zu legen. In den letzten Jahrzenten hat sich eine Generation von »neuen Alten« entwickelt, was hauptsächlich auf eine veränderte Einstellung und veränderte Erwartungen zurückzuführen ist. Wenn ältere Menschen als nutzlos und verbraucht, als unerwünscht und isoliert gelten und aufs Abstellgleis geschoben werden, erfüllen sie die an sie gestellten Erwartungen. Während sie passiv auf Verfall und Tod warten, entspricht ihr körperlicher und geistiger Abbau dem von der Gesellschaft aufgezwungenen Modell. Aber die derzeit alternde Generation wehrt sich gegen diese Vorstellungen. Bei einer Umfrage unter der nach dem Zweiten Weltkrieg geborenen Generation der sogenannten Baby-Boomer gab der Durchschnitt auf die Frage, wo sie den Beginn eines hohen Lebensalters ansetzen würden, ein Alter von fünfundachtzig Jahren an! Die Menschen gehen davon aus, dass sie bis weit über das siebzigste Lebensjahr hinaus gesund und aktiv sein werden. Im Großen und Ganzen wird sich diese neue Erwartung auch erfüllen.

Falls jemand widerspricht und behauptet, die Ursache für unsere gestiegene Lebenserwartung sei in erster Linie der Fortschritt bei der medizinischen Behandlung älterer Menschen, fallen mir zwei Gegenargumente ein: Erstens wurde diese Entwicklung nur dadurch möglich, dass die Medizin ältere Menschen nicht mehr einfach abschrieb. Zweitens liegen die Ärzte, was die Akzeptanz der neuen Alten betrifft, noch immer deutlich hinter der Öffentlichkeit, wie die kläglich kleine Zahl von Medizinstudenten beweist, die sich auf Altersforschung spezialisieren. Aber ganz gleich, ob wir den Alterungsprozess nun gesellschaftlich oder individuell betrachten, hat Ihr Bewusstseinszustand zweifellos erhebliche Auswirkungen darauf.

Die Lösung: Schließen Sie sich den neuen Alten an. Mittel und Wege dazu finden Sie überall, mangelnde Unterstützung ist also nicht das Problem. Bedenklich ist vielmehr die Trägheit – und wie Sie damit umgehen. Isolation und Einsamkeit treffen die meisten Menschen nicht plötzlich über Nacht. Davor liegen Monate und Jahre, in denen Passivität und Resignation allmählich Fuß fassen. Im letzten Abschnitt der mittleren Jahre (die inzwischen vom fünfundfünfzigsten bis zum siebzigsten Lebensjahr, wenn nicht sogar noch länger dauern) haben Sie Zeit, Ihr Alter zu planen und dabei auf die erste Lebenshälfte aufzubauen – nicht, um sich auf den Lebensabend einzurichten, sondern um sich auf die inneren Werte zu besinnen und sie in einer bedachteren, erfüllteren Aktivität zum Ausdruck zu bringen.

Nichts ist beängstigender als die Aussicht auf den Tod

Der Tod ist die letzte Grenze, die das Bewusstsein überwinden muss. Dies ist unvermeidlich, auch wenn fast jeder die Beschäftigung mit dem Tod scheut. Auf einer tieferen Ebene aber hat es den Anschein, als sei das Sterben gegen das Bewusstsein immun. Denn stirbt der Geist nicht mit dem Körper? Was kann das Bewusstsein schon dagegen tun – gegen das endgültige Ende seiner selbst? Die Antwort liegt natürlich im Leben nach dem Tod. Die verheißungsvollen Worte des heiligen Paulus fassen das große Versprechen vom Leben nach dem Tod zusammen: »Tod, wo ist dein

Stachel? Hölle, wo ist dein Sieg?« (1. Korinther 15,55). So gut wie alle Weltreligionen versprechen, dass der Tod nicht das letzte Wort haben wird.

Aber Zukunftsversprechen können die Ängste, die uns hier und jetzt befallen, kaum lindern. Falls Sie den Tod fürchten, dürfte diese Angst gut verborgen sein. Möglicherweise verleugnen Sie sie oder weigern sich zu spüren, dass dies ein wichtiges Thema ist. Es gibt noch keinen medizinischen Test, der nachweisen könnte, wie sich eine bestimmte Angst, etwa die Angst vor dem Tod verglichen mit der Angst vor Spinnen, auf die Zellen auswirkt. Wenn Sie einen Schritt zurücktreten, werden Sie jedoch erkennen, dass Ihre Einstellung zu Leben und Tod einen enormen Einfluss auf Ihr Leben hat. Sobald man Gesundheit ganzheitlich definiert, muss die Angst vor dem Tod unweigerlich Folgen haben, zum Beispiel dass man sich auf der Welt nicht sicher fühlt, ständig vor Gefahren auf der Hut ist und den Tod für mächtiger hält als das Leben. Erst die Umkehr dieser Konsequenzen kann ein tiefes, dauerhaftes Gefühl von Wohlbefinden ermöglichen.

Die Lösung: Erleben Sie die Bedeutung von Transzendenz. Transzendieren heißt, über den normalen Wachzustand hinauszugehen. Sie tun dies bereits in Fantasien, Tagträumen, Zukunftsvisionen, in Ihren Vorstellungen und Ihrer Neugier auf das Unbekannte. Wenn Sie diesen Prozess durch Meditation, Kontemplation und Selbstbetrachtung fortsetzen, können Sie Ihr Bewusstsein erweitern, bis Sie die Erfahrung reinen Bewusstseins machen. Sobald Sie darin verankert sind, wird die Furcht vor dem Tod dem Wissen um den Zustand der Unsterblichkeit weichen. Dies meinte der heilige Paulus, als er davon sprach, »zum Tode hin zu sterben«. Sie geben Ihren Ängsten keine Nahrung und damit kein Leben mehr. Stattdessen aktivieren Sie die tiefste Bewusstseinsebene, um Leben daraus zu ziehen.

Krankheit und Not bedürfen der Heilung. Im Laufe eines Lebens aber sind die Bewältigungsstrategien eines Menschen der Schlüssel zu seinem Wohlbefinden. Mit schlechten Bewältigungsmechanismen fallen Sie jedem Unfall, jedem Rückschlag, jeder Katastrophe zum Opfer. Gute Bewältigungsmechanismen machen Sie widerstandsfähig gegenüber Schicksalsschlägen, und wie sich wiederholt gezeigt hat, verfügen

Menschen, die ein gesegnetes Alter erreichen und dabei ein Gefühl der Erfüllung empfinden, über diese Widerstandskraft.

Bewältigung beginnt im Kopf. Ihr gegenwärtiges Bewusstsein ist die Grundlage all Ihrer geistigen Gewohnheiten und Einstellungen. Sie entwickeln daraus die Verhaltensweisen für ein ganzes Leben. Ein eingeschränktes Bewusstsein beschneidet Ihr Verhaltensrepertoire ganz erheblich, was letztlich auch der Grund ist, weshalb sich Menschen gesundheitsgefährdenden Aktivitäten zuwenden. Sie sehen keinen Ausweg, weil sie in einer stark begrenzten Sicht der Möglichkeiten gefangen sind. Wir werden im Laufe der kommenden Kapitel noch einiges über Bewältigungsstrategien sagen. Die meisten Menschen haben sich leider noch nie unter diesem Aspekt betrachtet. Sie haben die eigentliche Ursache ihrer Not und ihres Leids noch nicht gefunden. Die üblichen Empfehlungen zur Verbesserung der Lebensführung haben zwar durchaus ihre Gültigkeit, doch wenn der Mensch Zugang zur wahren Quelle der Erfüllung findet, wartet eine höhere Ebene des Wohlbefindens auf ihn.

Erfolg

Der Mensch jagt dem Erfolg so eifrig hinterher, dass man annehmen würde, er hätte ein gutes Verständnis dafür. Im Allgemeinen gelten gewisse Vorteile – wenn man reich geboren wird, die richtige Universität besucht, gesellschaftliche und geschäftliche Verbindungen knüpft – als Schlüssel zum Erfolg. Aber die Forschung unterminiert diese Faktoren. Sie erlauben keine verlässliche Erfolgsprognose, und so mancher erfolgreiche Mensch schafft es ohne äußere Vorteile an die Spitze. Der Faktor, den führende Geschäftsleute auf die Frage nach dem Grund für ihren Erfolg am häufigsten nennen, ist das Glück. Sie waren zur rechten Zeit am rechten Ort. Wenn sie erfolgreich sein möchten, könnte die beste Strategie also möglicherweise darin bestehen, sich in die Hände des Zufalls zu begeben.

Wenn es einen besseren Weg zum Erfolg gibt, müssen wir zunächst fragen, was Erfolg wirklich ist. Eine einfache Definition, die einen erheblichen Teil der Verwirrung beseitigt, lautet: Erfolg ist das Ergebnis

guter Entscheidungen. Ein Mensch, der die richtigen Entscheidungen im Leben trifft, wird sehr viel bessere Ergebnisse erzielen als ein Mensch, der schlechte Entscheidungen trifft. Dies gilt auch dann, wenn er auf seinem Weg Rückschläge und Misserfolge erleidet. Jeder erfolgreiche Mensch wird bestätigen, dass sein Weg zum Erfolg von vorübergehenden Misserfolgen gekennzeichnet war, aus denen er lernte, sodass er wieder Fortschritte machen konnte.

Was also fließt in eine gute Entscheidung ein? Welche Entscheidungen garantieren positive Ergebnisse? Damit wären wir beim Kern des Mysteriums, da es keine Formel für gute Entscheidungen gibt. Das Leben ist dynamisch und ständig im Fluss. Strategien, die im letzten Jahr oder der letzten Woche erfolgreich waren, sind es heute oft nicht mehr, weil sich die Umstände verändert haben. Unbekannte Variablen kommen ins Spiel. Keine Formel kann das Ungewisse einkalkulieren, und obwohl wir uns nach Kräften bemühen, die aktuellen Vorgänge zu analysieren, ist und bleibt die Zukunft ungewiss. Das Unbekannte an sich ist ein Mysterium. In der Literatur sind Mysterien unterhaltsam. Im echten Leben verursachen sie eine Mischung aus Angst, Verwirrung und Unsicherheit.

Die Güte Ihrer Entscheidungen ergibt sich aus Ihrem Umgang mit dem Ungewissen. Schlechte Entscheidungen kommen dadurch zustande, dass man die Vergangenheit auf die Gegenwart überträgt und zu wiederholen versucht, was früher einmal funktionierte. Sehr schlechte Entscheidungen entstehen dadurch, dass man die Vergangenheit starr überträgt und für alles andere blind ist. Schlechte Entscheidungen lassen sich in ihre Einzelbestandteile zerlegen. Dabei erkennen wir, dass alle Faktoren in einem eingeschränkten Bewusstsein wurzeln. Das eingeschränkte Bewusstsein ist von Natur aus starr, abwehrend, begrenzt und von der Vergangenheit abhängig. Die Vergangenheit ist bekannt, und wenn es dem Menschen nicht gelingt, mit der Ungewissheit klarzukommen, bleibt ihm kaum eine andere Wahl, als sich an die Vergangenheit zu erinnern und sich von alten Entscheidungen und Gewohnheiten leiten zu lassen – die, wie sich gezeigt hat, ein höchst fehlbarer Ratgeber sind.

Bezüglich der Faktoren, die Sie bremsen, besteht die Lösung darin, Ihr Bewusstsein zu erweitern und Einschränkungen hinter sich zu lassen, um das Problem klarer zu sehen. Denken Sie vor der Lektüre der folgenden Auflistung an eine wirklich schlechte Entscheidung, die Sie – in den Bereichen Beziehung, Beruf, Finanzen oder auf jedem anderen wichtigen Gebiet – getroffen haben, und vergleichen Sie sie mit den für die Entscheidungsfindung relevanten Aspekten eines eingeschränkten Bewusstseins.

Ihre schlechten Entscheidungen im Rückblick

- Hatten Sie eine begrenzte Sicht auf das zu lösende Problem?
- Haben Sie wider besseres Wissen aus einem Impuls heraus gehandelt?
- Hatten Sie unterschwellig panische Angst, die falsche Entscheidung zu treffen?
- Ist Ihnen das Ego in die Quere gekommen und hat Sie zum Opfer falschen Stolzes gemacht?
- Waren Sie nicht bereit zu sehen, wie sehr sich die Situation verändert hatte?
- Haben Sie sich zu sehr darauf konzentriert, den Eindruck zu erwecken, Sie hätten alles unter Kontrolle? Hatten Sie auf einer tieferen Ebene das Gefühl, keine Kontrolle zu haben?
- Haben Sie andere ignoriert, die versuchten, Sie aufzuhalten oder umzustimmen?
- Haben Sie ein heimliches Motiv übersehen, zum Beispiel den Wunsch zu versagen, um nicht die volle Verantwortung übernehmen zu müssen?

Diese Fragen sollen Sie nicht entmutigen, ganz im Gegenteil. Sobald Sie sich die Nachteile eines eingeschränkten Bewusstseins vor Augen führen, werden Ihnen die Vorteile des erweiterten Bewusstseins sonnenklar. Sehen wir uns nun die einzelnen Faktoren nacheinander an.

Begrenzte Sicht

Wir haben niemals genügend Informationen. Zu viele Unbekannte spielen in schwierige Entscheidungen hinein. Wir alle entscheiden auf der Grundlage unvollständigen Wissens, und unsere begrenzte Sicht ist ein Handicap. Diese Einschränkungen lassen sich bis zu einem gewissen Grad dadurch wettmachen, dass man mehr über die Situation in Erfahrung bringt. Das ist bei der Suche nach rationalen Lösungen eine wertvolle Hilfe. Aber stellen Sie sich vor, Sie würden bei der Wahl Ihres Lebenspartners zunächst seine gesamte bisherige Lebensgeschichte bis ins kleinste Detail eruieren und dabei seit seiner Geburt nicht einen Tag auslassen. Stellen Sie sich vor, Sie würden einen Arbeitsplatz auswählen, indem Sie zunächst alle bisherigen Geschäftsentscheidungen Ihres künftigen Arbeitgebers analysieren. Je mehr Variablen Sie zu berücksichtigen versuchen, desto vager wird alles.

Die Lösung: Berücksichtigen Sie nur die Informationen, die Erfolg oder Misserfolg beeinflussen. Es gibt kein rationales Modell dafür, nur auf der Ebene reinen Bewusstseins werden alle Variablen gleichzeitig verarbeitet. Wenn Sie Ihr Bewusstsein erweitern, müssen Sie nicht haufenweise verwirrende Informationen sortieren. Das, worauf es bei guten Entscheidungen ankommt, fließt Ihnen dann aus der Quelle zu, die sich in Ihrem Inneren, nicht in der Außenwelt befindet.

Impulsivität

Wer impulsiv handelt, handelt emotional, und schlechte Entscheidungen sind meist impulsiv. Das ist nicht weiter rätselhaft. (Oder wie es in einer beliebten Redensart heißt: »Anlegen, feuern, zielen.«) Viele Wissenschaftler meinen, Gefühle und persönliche Befangenheit seien scharfsichtigen Entschlüssen abträglich. Für sie ist es der Heilige Gral, die Entscheidungsfindung zu einem rationalen Prozess zu machen. Aber all diese Bemühungen scheitern, da Gefühle nun mal zu jeder Entscheidung gehören. Wenn Sie gut drauf sind, werden Sie wahrscheinlich zu viel für eine Sache zahlen, sie aus einer Laune heraus kaufen, künftige Entwicklungen übertrieben positiv einschätzen und für die negativen Seiten Ihrer Situation blind sein.

Die gängige Lösung für emotionale Voreingenommenheit ist Impulskontrolle. Die Fähigkeit zur Beherrschung der eigenen Impulse gilt als wesentlicher Aspekt der emotionalen Intelligenz. Anzeichen dafür sind offenbar bereits in sehr jungen Jahren erkennbar. Bei einem Experiment beispielsweise wird einem Kind gesagt, dass es entweder sofort einen Bonbon haben kann oder zwei Bonbons bekommt, wenn es fünfzehn Minuten wartet. Von den ganz Kleinen wird nur ein geringer Prozentsatz die zweite Möglichkeit wählen, aber diese Menschen werden wahrscheinlich ihr Leben lang eine gute Impulskontrolle haben. Sie können die unmittelbare von der aufgeschobenen Befriedigung unterscheiden und entscheiden sich für den Belohnungsaufschub. Das Dilemma ist nur: Je besser Ihre Impulskontrolle, desto weniger Vertrauen werden Sie in Spontanentscheidungen haben. Wie sich allerdings gezeigt hat, sind Spontanentscheidungen in den meisten Fällen richtig. Wenn man innehält, um eine Entscheidung zu analysieren, trifft man meist keine bessere, sondern eine schlechtere Wahl.

Die Lösung: Seien Sie sich darüber im Klaren, welche Entscheidungen Sie sofort und welche Sie später treffen sollten. Dafür gibt es kein Modell. Manche Impulse bringen gute Ergebnisse, andere Enttäuschung. Auf der Ebene des reinen Bewusstseins jedoch stehen unsere Impulse im Einklang mit künftigen Entwicklungen. Deshalb wird sich das, was Sie in diesem Augenblick tun wollen, für Ihre Zukunft auch als richtig erweisen. Im erweiterten Bewusstsein spüren Sie spontan den richtigen Impuls, und wenn er ausbleibt, wissen Sie instinktiv, dass Sie innehalten und die Angelegenheit noch einmal überdenken müssen.

Angst zu versagen

Gute Entscheidungsträger gelten als furchtlos und mutig. Aus diesem Grund tun wir meist so, als ob dies auch auf uns zuträfe, und versuchen, selbstbewusster und selbstsicherer zu wirken, als wir eigentlich sind. Die großen Betrüger der Geschichte waren deshalb erfolgreich, weil es ihnen meisterhaft gelang, den Eindruck vollkommenen Selbstvertrauens zu erwecken. In Wirklichkeit sind bei Entscheidungen von größter Tragweite

Angst und Furcht aber stets mit von der Partie. Ein Blick auf Fotoaufnahmen von Abraham Lincoln während des amerikanischen Bürgerkriegs und von Winston Churchill während der Angriffe der deutschen Luftwaffe auf Großbritannien im Zweiten Weltkrieg offenbart ihre Niedergeschlagenheit, ihren Kummer und ihre Sorge.

Wenn Angst unausweichlich ist, lautet die eigentliche Frage, wie wir verhindern können, dass sie unsere geistige Klarheit zerstört. Ein Mensch, der blind ist vor Angst, hat auf emotionaler Ebene im Allgemeinen das Gefühl, einem starken Impuls nachgeben zu müssen. Die Angst ist zu groß, um sich anders zu entscheiden. Noch heimtückischer aber ist verdrängte Furcht, weil man dann ebenso schlechte Entscheidungen trifft wie ein verängstigter Mensch, sich dabei aber einredet, man wäre furchtlos. Das Paradoxe an dieser Situation ist, dass wir die Menschen zu unseren Anführern ernennen, die das meiste Selbstvertrauen ausstrahlen, solche Führer aber beinahe unter Garantie schlechte Entscheidungen treffen, weil es ihnen an Selbsterkenntnis fehlt.

Die Lösung: Finden Sie die Ebene, auf der Sie tatsächlich furchtlos sind. Sie ist tief in Ihrem Inneren verborgen. An der Oberfläche ist der Geist unruhig und aufgewühlt vor Angst. Auf der darunterliegenden Ebene spricht die Stimme der Angst ständig von Risiken, Misserfolgen und Katastrophenszenarien. Noch eine Ebene tiefer verweisen andere Stimmen auf die Realität und darauf, dass Angst zwar überzeugend, aber nicht immer berechtigt ist. Erst, wenn es Ihnen gelingt, auch diese Ebene zu überwinden, gelangen Sie zu Ihrem wahren Selbst, das jede Situation furchtlos betrachtet. Dies liegt daran, dass Furcht der Vergangenheit und der Erinnerung an Schmerz entspringt. Das wahre Selbst aber lebt in der Gegenwart und ist deshalb nicht von alten Verletzungen und Wunden beeinflusst. Es kann klar sehen, dass es Risiken und unschöne Szenarien gibt. Sie werden weder verdrängt noch verleugnet. Doch sein Blick auf das Negative ist nicht von Angst gefärbt.

Unerwartete Hindernisse und Rückschläge

Im Zustand eingeschränkten Bewusstseins ist die Ungewissheit Ihr Feind. Sie werden niemals im Letzten wissen, wie sich ein anderer verhalten wird, und selbst wenn Sie seine eidesstattliche Versicherung haben, dass er etwas Bestimmtes tun wird, weiß niemand, wie er später wirklich handeln wird. Die Gesellschaft ist ständig im Fluss zwischen Dingen, die mehr oder weniger verlässlich bleiben, und Dingen, die niemand vorhersehen kann. Die sogenannte Theorie der Schwarzen Schwäne (nach Nassim Nicholas Taleb) besagt sogar, dass völlig überraschende, anomale Ereignisse die Geschichte weitaus stärker beeinflussen als alles, was man hätte vorhersagen können. Hinsichtlich der eigenen Biografie empfindet der Mensch offenbar ähnlich. Wie bereits erwähnt glauben die Erfolgreichsten unter uns, dass sie ihren Aufstieg ihrem Glück zu verdanken hätten.

Häufiger als das Glück ist seine Abwesenheit oder gar das Pech. Murphys Gesetz ist deshalb so populär, weil Schwierigkeiten unvermeidlich sind, obwohl in Wirklichkeit vermutlich kein Naturgesetz existiert, wonach die Dinge, die schiefgehen können, auch schiefgehen werden. Blinder Pessimismus ist ebenso unrealistisch wie blinder Optimismus. Aber Erfolg beruht zu einem großen Teil auf der Fähigkeit, mit unvorhersehbaren Rückschlägen fertig zu werden. Glückliche Ehen sind keine Frage von Perfektion, sondern guter Bewältigungsmechanismen. Jeder hat das Recht, sich unberechenbar zu verhalten, und wenn dadurch Konflikte entstehen, ist es zwecklos zu fordern, er sollte sich zusammenreißen und vorhersehbar sein. Noch weniger funktioniert es, wenn man sich aus dem Leben zurückzieht, weil man mit Misserfolgen nicht umgehen kann.

Die Lösung: Machen Sie die Ungewissheit zu Ihrer Verbündeten, nicht zu Ihrem Feind. Jeder Fortschritt hängt davon ab, dass man sich ins Unbekannte wagt. Sobald Sie darin die Quelle der Kreativität sehen, verlieren Sie die Angst und begrüßen stattdessen den Umstand, dass sich das Leben auf ungeahnte Weise selbst erneuert. Leider lässt sich diese Haltung nicht willkürlich einnehmen. Unerwartete Hindernisse spiegeln die Unfähigkeit, in die Tiefe zu blicken, und was Sie nicht sehen können, kann

Ihnen nicht helfen. Um einen Kanal zur tieferen Kreativität in Ihrem Inneren öffnen zu können, müssen Sie Ihr Bewusstsein erweitern.

Ego

Wenn Sie möchten, dass andere Ihnen folgen, müssen Sie dafür sorgen, dass Sie überlebensgroß wirken. Je größer Ihr Ego, desto mehr Menschen werden sich unter seinem Schirm versammeln. Wie es scheint, zwingt die menschliche Natur diejenigen, die sich bereits schwach fühlen, noch mehr von ihrer Macht abzugeben. Was das Fällen von Entscheidungen angeht, ist das Ego allerdings ein beinahe ebenso schlechter Ratgeber wie die Angst. Die Angst überschätzt die Gefahren, das Ego leugnet ihre Existenz. Unter dem Einfluss des Egos ist ein Mensch niemals er selbst. Denn wenn das Ego eines beherrscht, dann den Aufbau eines Images – und ein Image verlangt, dass Sie eine Vorstellung abliefern, die andere Ihnen auch abnehmen.

Es ist ermüdend, wenn man so viel Energie dafür aufwenden muss, ein Sieger zu sein. Noch mehr Kraft kostet es, die Selbstzweifel in Schach zu halten. Jeder, der schon einmal einem Prominenten von internationalem Format nähergekommen ist, spürt die Unwirklichkeit, von der diese Menschen umgeben sind – und fern der Realität fehlt auch die Grundlage für gute Entscheidungen. Ironischerweise treffen berühmte Menschen schlechte Entscheidungen, weil sie ausschließlich von Ja-Sagern umgeben sind. Grenzenlose Freiheit ist ein spiritueller Zustand. Wenn das Ego vorgibt, keine Grenzen zu haben, ist es nicht frei, sondern in einer Illusion gefangen.

Die Lösung: Handeln Sie aus Ihrem wahren Selbst heraus, in dem das »Ich« nicht mehr persönlich ist. Das Ich des wahren Selbst ist nur noch ein Wahrnehmungsfokus – Sie verfügen über eine einzigartige Perspektive, in die Sie allerdings nicht weiter investieren. Das Ego stirbt nicht, wenn das Bewusstsein wächst; es wechselt den Aufgabenbereich. Bislang hatte es den Auftrag, ausschließlich die eigenen Interessen zu wahren. Nun hat es die Aufgabe, sich um die Gesamtsituation zu kümmern. Ihr Interesse an der Welt ist weniger persönlich. Ihr Ziel ist es, den eigenen Interessen zu

dienen, ohne anderen dabei zu schaden. Im Idealfall dient das, was Sie wollen, auch allen anderen. Dieses Ideal lässt sich jedoch nur auf der Ebene reinen Bewusstseins verwirklichen. Alle anderen Ebenen sind von Dualität geprägt, und wo Dualität herrscht, prallen »Ich« und »Du« aufeinander, während jeder seine eigenen Interessen verfolgt. Im Zustand erweiterten Bewusstseins kommen Sie der Vereinigung der Gegensätze einen Schritt näher, und allmählich löst sich auch der Konflikt zwischen den einzelnen Egos auf.

Mangelnde Bereitschaft, sich zu ändern und anzupassen

Wie wir gesehen haben, passt sich unser Körper automatisch an. Eine Zelle überlebt nur, wenn sie auf die Nachrichten reagiert, die in genau dieser Minute eingehen. Aber unserem Geist ist nicht wohl dabei, ganz und gar im Augenblick zu leben. Wie eine Raupe, die mit der einen Körperhälfte auf dem alten Blatt bleibt, während sie sich mit der anderen nach einem neuen streckt, vertrauen wir darauf, dass uns die Vergangenheit in der Gegenwart leiten wird. Diese Taktik funktioniert immer dann, wenn Sie eine Fertigkeit abrufen müssen. So wäre es zum Beispiel unnütz zu beschließen, dass man das Autofahren jeden Tag von Neuem lernen müsse. Wissen ist offensichtlich immer eine Anhäufung von Informationen; Sie bauen auf die Vergangenheit auf, um sich in der Gegenwart besser auszukennen.

In psychologischer Hinsicht kann diese Einstellung zum Problem werden. Psychologisch ist die Vergangenheit Ihr Feind, wenn sie »lehrt«, dass alte Verletzungen, Wunden, Demütigungen, Misserfolge und Hindernisse für die Gegenwart von Bedeutung seien. Die meisten Menschen wissen um den Wert der Anpassungsfähigkeit. Nur selten wird jemand in einer Besprechung seine Unbeweglichkeit verkünden. Wir legen Lippenbekenntnisse ab und behaupten, flexibel zu sein. Trotzdem stellen wir fest, dass wir Entscheidungen auf der Grundlage vergangener Erfahrungen treffen, und das bedeutet, dass sich hinter jedem scheinbar unvoreingenommenen Geist eine starre geistige Position verbirgt.

Ein verschlossener Geist lässt sich nicht wie eine geballte Faust willkürlich öffnen. Etwas in Ihrem Inneren verlangt, dass Sie sich

verschließen *müssen*. Dies ist für jemanden, der davon nicht betroffen ist, schwer zu verstehen. Wer frei von rassistischer, ethnischer oder religiöser Engstirnigkeit ist, erkennt nicht so leicht, dass Vorurteile unwillkürlich erscheinen. Man hat keine Wahl. Die Vorurteile diktieren die Wirklichkeit, sodass bereits der bloße Anblick eines Menschen, der einer anderen Rasse, Religion oder Ethnie angehört, mit nachteiligen Überzeugungen verbunden ist. Auch Vergangenheit und Gegenwart verschmelzen in unserem Kopf, ohne dass wir uns dessen bewusst wären. Noch heimtückischer aber ist, dass ein starres Denken wie ein Verteidigungswall wirkt, der neue Ideen nur deshalb als bedrohlich einstuft, weil sie eben neu sind. Das Abrücken von alten Gewohnheiten wird mit einer persönlichen Niederlage oder der Vorstellung gleichgesetzt, man würde sich dem Feind ausliefern.

Die Lösung: Leben Sie auf der Ebene Ihres Selbst, die immer da ist. Sie können die Vergangenheit nicht wegwünschen. Jeder trägt die Last der Erinnerungen mit sich herum. Selbst wenn es Ihnen irgendwie gelänge, erlittene Verletzungen und Misserfolge zu löschen, wäre ein selektiver Gedächtnisverlust nicht möglich. Sie würden auch die positiven Aspekte Ihrer Vergangenheit verlieren, einschließlich Ihrer emotionalen Entwicklung, Ihres persönlichen Wachstums und Ihres gesammelten Wissens. Ihre Erinnerungen gehören wohl oder übel zu Ihrem persönlichen Selbst. Zum Glück verursacht Ihre persönliche Erfahrung dem wahren Selbst keine Schuldgefühle. Es existiert aus sich selbst heraus. Es ist das Gefäß reinen Bewusstseins. Je mehr Ihr Bewusstsein sich ausdehnt, desto leichter wird die Last der Vergangenheit. Sie werden spontan feststellen, dass Ihre Aufmerksamkeit der Gegenwart gilt, der alle kreativen Möglichkeiten entspringen.

Verlust von Kontrolle

Kontrolle ist ein heikles Thema. Manche Menschen gehören psychologisch zur Kategorie der Kontrollfreaks und fühlen sich unwohl, sobald es ein klein wenig chaotisch oder weniger perfekt wird. Sie versuchen, ihre Umgebung und andere Menschen übermäßig zu kontrollieren. Ein anderer Persönlichkeitstyp kennt keinerlei Selbstbeherrschung und erzeugt eine

Umgebung, in der es so gut wie keine Grenzen oder Strukturen gibt. Beides sind Beispiele für ein auf die eine oder andere Weise eingeschränktes Bewusstsein.
Zu Problemen kommt es, wenn die Kontrolle entweder verloren geht oder überhandnimmt. Die meisten Menschen würden niemals eine Entscheidung treffen, die sie der Kontrolle über sich selbst beraubt. Der eine versteht darunter den Fallschirmsprung aus einem Flugzeug, der andere die Investition in riskante Geschäfte mit Ölquellen. Risiko und Kontrolle sind eng miteinander verknüpft. Was geschieht, wenn Ihre Risikotoleranz überschritten wird? Anderen vernünftig erscheinende Risiken werden zu einer Bedrohung, und Bedrohungen geben uns das Gefühl, dass uns die Kontrolle entgleitet. Je stärker die Einschränkung Ihres Bewusstseins, desto weniger können Sie sich auf Ihr Risikoempfinden verlassen. Sie fühlen sich bereits von kleinen Risiken unverhältnismäßig stark bedroht und bleiben mit Ihren Entscheidungen innerhalb enger Grenzen. Paradoxerweise ist der Augenblick, in dem Sie sich wie gelähmt fühlen, auch der Augenblick, in dem Sie wahrscheinlich leichtsinnig handeln werden. Denn Ihre plötzliche – und fast immer unvorteilhafte – Entscheidung kommt dadurch zustande, dass Sie sich dem Druck der Unentschiedenheit entziehen möchten.

Die Lösung: Ersetzen Sie Risiko durch Gewissheit. Wenn Sie keiner Bedrohung ausgesetzt sind, müssen Sie auch nicht fürchten, die Kontrolle zu verlieren. Sobald Sie sich Ihrer selbst sicher sind, gibt es keine äußeren Bedrohungen mehr, denn Bedrohung bedeutet Angst, und das Wissen darum, wer Sie sind, macht Sie furchtlos. Sie sind Ihr wahres Selbst. Ein erweitertes Bewusstsein bringt Sie Ihrem wahren Selbst näher und die Angst schwindet. Wenn dies geschieht, verliert das Thema Kontrolle an Bedeutung und Sie erleben stattdessen einen Zustand größerer Freiheit. Sie akzeptieren, dass Sie die Realität nicht kontrollieren können – und dass dies schon immer so war –, und fühlen sich wohl dabei, darin einzutauchen.

Äußere Widerstände

Schlechte Entscheidungen fallen, wenn Sie nicht wissen, auf wen Sie hören sollen. Die schlechtesten Entscheidungen fallen, wenn Sie nicht einmal

wissen, wem Sie vertrauen. Es werden immer widersprüchliche Meinungen im Raum stehen. Völlige Übereinstimmung ist sogar verdächtig, denn dann sagt irgendjemand nicht die Wahrheit. Werden die Menschen mit sehr unterschiedlichen Meinungen konfrontiert, entscheiden sie sich meist für die Position, mit der sie bereits übereinstimmen. Wenn Sie auf die Situationen zurückblicken, in denen Sie aufrichtig um Rat gefragt haben, werden Sie vermutlich feststellen, dass Sie sich eigentlich nur die Erlaubnis holen wollten, das zu tun, was Sie sowieso schon vorhatten. Sie wollten nicht den besten Rat; Sie wollten sich mit einer Entscheidung wohlfühlen können, die ein Element des Zweifels, der Scham oder der Schuld enthielt.

Ein eingeschränktes Bewusstsein wirkt isolierend. Wenn Sie Ihre Gedanken und Überzeugungen gänzlich für sich behalten, sind Sie noch einsamer. Sind Sie isoliert, hat es unter anderem den Anschein, als seien die anderen Menschen weit weg. Sie können sich nicht an sie wenden; manchmal finden Sie nicht einmal eine Möglichkeit, mit ihnen zu kommunizieren. Das gängigste Beispiel sind Jugendliche, die sich von ihren Eltern abschotten, während sie sich vom abhängigen Kind zum unabhängigen Erwachsenen entwickeln. Die Pubertät ist der Schwebezustand zwischen diesen beiden Entwicklungsstufen, in dem sie das Gefühl haben, dass nur die anderen Jugendlichen auf ihrer Seite seien. Aber die Isolation des Alters ähnelt der Situation des Heranwachsenden insofern, als beide Gruppen glauben: »Keiner versteht mich.« (Dies ist einer der Gründe, weshalb sehr alte Menschen manchmal die einzige Zuflucht für Jugendliche sind.)

Die Lösung: Lernen Sie sich selbst vollkommen zu verstehen. Es ist sinnlos zu versuchen, von anderen vollkommen verstanden zu werden. Ein anderer hat bestenfalls die Zeit, Ihren Standpunkt oberflächlich nachzuvollziehen. Und selbst, wenn Sie den einfühlsamsten Menschen der Welt vor sich hätten, einen Menschen, der tatsächlich den Wunsch hätte, Sie bis ins Letzte zu verstehen, was wäre damit gewonnen? Dann besäße er das volle Wissen um einen Menschen, der von wahllosen, längst vergangenen Umständen geformt wurde, ein wackeliges, marodes Sammelsurium alter

Erfahrungen. Wer sich wirklich versteht, kennt sein wahres Selbst. Dieses Wissen schenkt vollkommenes Selbstvertrauen. Wenn Sie es besitzen, können Sie die Meinungen anderer zur Kenntnis nehmen, ohne sich davon bedroht zu fühlen. Sie verfügen über eine verlässliche innere Führung, die es Ihnen gestattet, die einander widersprechenden Stimmen gerecht und ohne eine allzu große persönliche Voreingenommenheit abzuwägen. Noch wichtiger aber ist, dass diese anderen Meinungen deutlich weniger kontrovers sein werden. Wenn Sie aus einem erweiterten Bewusstsein heraus handeln, liegt das Geheimnis darin, dass Sie bereits mit der richtigen Entscheidung im Einklang sind. Die anderen können das spüren und sind deshalb kooperationsbereiter.

Geheime Absichten

Die meisten Erwachsenen haben genügend Erfahrung, um zu merken, wenn ein Mensch geheime Absichten verfolgt. Gewöhnlich fallen diese in vorhersehbare Kategorien. Es gibt Menschen, die geben, und Menschen, die nehmen. Es gibt die Ehrgeizigen und die Zaghaften, die Selbstsüchtigen und die Selbstlosen. Für die Gesellschaft ist es wichtig, dass wir keinen Hehl aus unseren Absichten machen, sonst spielen Zweifel und Misstrauen eine zu große Rolle. Wenn wir kein Vertrauen in die Absichten der anderen haben können, zerbricht die Zusammenarbeit. Letzten Endes geht es Ihnen darum, das Gewünschte zu bekommen, Ihre Träume Wirklichkeit werden zu lassen.

Der Haken daran ist, dass manche Absichten sogar demjenigen verborgen sind, der sie hegt. Wir sind zwischen den Positionen von »Ich muss« und »Ich will nicht« gefangen. Wenn Sie unbedingt gemocht werden oder dazugehören wollen, ist Ihnen vielleicht nicht klar, wie stark diese Forderungen Sie beeinflussen. Wären Sie allerdings gefordert, zum Beispiel einen Angestellten zu entlassen, die Bitte erwachsener Kinder um Geld abzulehnen oder eine unliebsame Position zur gleichgeschlechtlichen Ehe zu äußern, würden Ihre verborgenen Motive dies unter Umständen schwierig, wenn nicht gar unmöglich machen. Oder denken Sie an die Geizkrägen und immer Knausrigen. Sie fürchten sich insgeheim vor

Mangel, und da sie sich dieser Angst niemals stellen, leben sie sie aus. Sie werden nie genug horten oder knausern können, um diesen Mangel zu beheben, der nicht materiell, sondern psychologisch ist. Verborgene Absichten sind psychologischer Art, und da sie aus dem Zustand der Einschränkung heraus entstehen, werden sie, ganz gleich, worum es sich dabei letztlich handelt, zu schlechten Entscheidungen führen.

Die Lösung: Sagen Sie sich von Ihren heimlichen Absichten los. Dazu müssen Sie sie zunächst ans Licht bringen. Sie müssen die Felsbrocken umdrehen und nachsehen, was sich darunter verbirgt. Fast immer ist es Angst. Die Angst ist die Kraft, die das Bewusstsein am stärksten einschränkt. Sie verlangt von uns, dass wir uns zurückziehen, Mauern errichten und uns zur Wehr setzen. Wenn Sie Ihr Bewusstsein erweitern, werden Sie sehr viel leichter auf Ihre verborgenen Absichten verzichten können. Es ist stets leichter, Licht zu bringen, als gegen die Dunkelheit anzukämpfen. Die Quelle des Lichts ist das wahre Selbst, und Sie müssen entdecken, dass dieses wahre Selbst auch zugänglich ist. Nichts könnte wahrer sein als die Worte Jesu: »Ihr seid das Licht der Welt« (Matthäus 5, 14), und doch fällt es uns offenbar leichter zu glauben, das Licht befände sich außerhalb von uns. So schwierig es auch ist, sich zu seiner Dunkelheit zu bekennen – sich zu seinem Licht zu bekennen ist beinahe ebenso schwer. Zum Glück ist das Licht zeitlos, und selbst wenn Sie Ihrem wahren Selbst den Rücken kehren, werden seine Botschaften niemals versiegen.

Der größte Erfolg besteht darin, dauerhaft im Licht zu leben, denn dann gibt es keine starren Grenzen, keine Ängste, keine Einschränkungen mehr. Wie bei allen anderen Dingen kommt es auch im Leben insgesamt darauf an, dass wir erkennen, wer wir sind. Sobald Sie in sich selbst ruhen, werden die Kämpfe enden, die Ihren Erfolg behindern. Wenn Ihnen das nächste Mal etwas gelingt, und sei es nur, dass Sie ein Kind zum Lächeln gebracht haben oder den Sonnenuntergang über dem Meer zu würdigen wussten, dann erinnern Sie sich daran, das Sie damit dem wahren Maßstab des Erfolgs einen Schritt näher gekommen sind – dem reinen Bewusstsein, das Ihre

Quelle und die Quelle allen Glücks ist, das Sie je erfahren haben und je erfahren werden.

Z

Die Kerngedanken

Mit normalen Mitteln lässt sich Erfolg nicht vorhersagen. Er setzt sich aus vielen Faktoren zusammen, und einige davon, wie die sich bietenden Gelegenheiten und die Wahl des richtigen Zeitpunktes, scheinen vom Zufall abhängig zu sein. Was aber ist Erfolg? Eine Reihe von Entscheidungen, die ein positives Ergebnis erbringen. Wenn es gelingt, die Entscheidungsfindung zu optimieren, wird der Erfolg sehr viel wahrscheinlicher.

Entscheidungen, die auf einem eingeschränkten Bewusstsein beruhen, bringen aufgrund der folgenden Nachteile nur selten Erfolg:

- Begrenzte Sicht
- Impulsivität
- Angst zu versagen
- Unerwartete Hindernisse und Rückschläge
- Ego
- Mangelnde Bereitschaft, sich zu ändern und anzupassen
- Verlust von Kontrolle
- Äußere Widerstände
- Geheime Absichten

Mit zunehmendem Bewusstsein verlieren diese Faktoren an Bedeutung, und Entscheidungen werden allmählich auf einer tieferen Ebene unterstützt. Im reinen Bewusstsein sind alle Entscheidungen im Einklang mit dem Universum und den grundlegenden Gesetzen, die sowohl die inneren als auch die äußeren Welten regeln.

Z

Persönliches Wachstum

Die Annäherung an Ihr wahres Selbst hat viele praktische Vorteile, und bislang haben wir uns auf diese Seite konzentriert, da es von entscheidender Bedeutung ist, dass die Spiritualität die drängenden Probleme löst, denen sich viele Menschen gegenübersehen. Doch bei der Erziehung eines kleinen Kindes wäre es kurzsichtig, wenn Sie als Eltern nur Laufen, Sprechen und Lesen zu den praktischen Fähigkeiten zählten. Wir sagen nicht zu einem Kleinkind: »Fang an zu laufen. Es könnte sein, dass du später mal dem Bus hinterherrennen musst, um zur Arbeit zu kommen.« Das Wachstum vom Kleinkind zum Kind, zum Jugendlichen und zum Erwachsenen stellt einen Wert an sich dar. Während wir uns entfalten, entfaltet sich auch das Leben in all seinem Reichtum. Die inneren und äußeren Welten verbinden sich zu einem Prozess, den wir Leben nennen.

Die Spiritualität hat ihren eigenen Wert, fernab aller praktischen Überlegungen. Wenn Sie allein sind und weder Probleme noch Krisen bewältigen müssen, verlangt Ihre Situation nicht nach Lösungen. Und doch ist Ihr Bedürfnis nach Spiritualität größer denn je. Wenn Sie sich fragen, was es heißt, einfach zu existieren, lockt das wahre Selbst. Es kann Ihnen sagen, wer Sie wirklich sind, und nichts ist wertvoller als das. Dies ist eine stolze Behauptung, ich weiß. Der Mensch kann auch dann ein lohnendes Leben führen, wenn er das Rätsel um die Frage »Wer bin ich?« ignoriert. Oder, um es genauer zu sagen, wenn die Menschen diese Frage dadurch beantworten, dass sie sich mit dem alltäglichen Selbst identifizieren. Der Satzanfang »Ich bin …« kann von unzähligen Worten gefolgt sein, die sich auf unsere alltägliche Existenz beziehen. Ich bin … mein Beruf, meine Beziehungen, meine Familie. Ich bin … mein Geld und mein Besitz, mein Status und meine Bedeutung. Auch Rasse, Ethnizität, Politik und Religion können in die Gleichung einfließen. Das alltägliche Selbst ist ein sich

immer weiter ausdehnender Koffer, vollgepackt mit allen Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen und Träumen, die Sie je hatten.

Und trotz alledem bleibt das wahre Selbst unberührt. Die Seele, die Essenz, die Quelle – ganz gleich, wie Sie Ihre tiefste Identität nennen möchten – entfaltet sich nicht ohne persönliches Wachstum. Spiritualität ist fakultativ, und in der modernen Zeit wird sie von der großen Mehrheit der Menschen abgewählt. Nun, da wir die praktischen Gründe geklärt haben, weshalb wir dies nicht tun sollten, wird es Zeit herauszufinden, ob es sich lohnt, um seiner selbst willen nach dem wahren Selbst zu suchen und nicht nur wegen der Dinge, die es für uns tun kann. Wir brauchen auch keine hehren Ideale. Wir müssen das wahre Selbst erleben und sagen: »Ich ziehe dich meinem alltäglichen Selbst vor.« Darin schwingen eine neue Art von Selbstwertgefühl, eine höhere Form der Liebe mit. Wenn es ihm gelänge, einfach zu *sein,* würde jeder diese Glückseligkeit dem Auf und Ab des normalen Daseins, des zerbrechlichen und stets von Traurigkeit, Angst und Enttäuschung begleiteten Glücks vorziehen.

Das alltägliche Selbst wird von Erfahrungen überschwemmt. Um auf eine tiefere Ebene zu gelangen, müssen Sie sich einem Prozess unterziehen, der Sie höher trägt. Sie müssen sich Tag für Tag um Wachstum in den folgenden Bereichen bemühen:

Ein Weg zum wahren Selbst

- Reife – die Entwicklung zu einem eigenständigen Erwachsenen
- Sinn und Zweck – der Grund, weshalb Sie hier sind
- Vision – die Entscheidung für eine Weltanschauung, nach der Sie leben wollen
- »Zweite Aufmerksamkeit« – das Sehen mit den Augen der Seele
- Transzendenz – das Hinausgehen über den rastlosen Geist und die fünf Sinne
- Befreiung – Befreiung von der »Realitätsillusion«

Ihr Erfolg in diesen Bereichen hängt von Ihrem ehrlichen Wunsch ab, dass sie sich entfalten mögen. Für Ihr persönliches Wachstum benötigen Sie dieselben Dinge, wie wenn Sie Klavierspielen lernen oder die französische Küche meistern möchten: Wunsch, Motivation, Übung, Wiederholung und Disziplin. Sie wollen Ihr Leben verändern. Noch vor einer Generation war es ungewöhnlich, überhaupt jemanden in diesem Sinne von persönlichem Wachstum sprechen zu hören. Damals tauchten gerade erst der Slogan »Entdecke dein wahres Potenzial« und der Begriff »Bewusstseinsbildung« auf. Haben diese Dinge den Menschen gezeigt, wie sie ihr Ziel erreichen können? Ist es unzähligen Menschen im Rahmen ihrer ehrgeizigen spirituellen Suche gelungen, sich zu verändern? In den meisten Fällen lautet die Antwort leider Nein. Um Erfolg zu haben, müssen Sie eine Eigenschaft entwickeln, die Sie vor Wankelmut, Illusion, Nachlässigkeit und Motivationsverlust schützt. Diese Eigenschaft ist Nüchternheit. Nüchternheit ist eine Mischung aus ernster Absicht und Realismus. Es ist ein Zustand erweiterten Bewusstseins, den man pflegen muss. Wenn Sie nicht tun, was nötig ist, werden Sie nicht über den Zustand des eingeschränkten Bewusstseins hinauskommen, den wir gemeinhin als unsere alltägliche Existenz bezeichnen.

Lassen Sie mich nun alle Punkte der vorangegangenen Liste unter dem Aspekt der Nüchternheit betrachten.

Reife

Reife ist kein körperlicher, sondern ein psychischer Zustand. Sie schließt Elemente wie emotionale Ausgeglichenheit, Eigenständigkeit, Mäßigung und vorausschauendes Denken ein. Von Kindern werden diese Eigenschaften noch nicht erwartet. Jugendliche bewegen sich unstet darauf zu. Wird diese Reise nicht abgeschlossen, kann es vorkommen, dass man die Welt auch mit fünfzig Jahren noch mit den Augen eines Fünfzehnjährigen sieht. Die Anforderungen des Alltags sind der Reife meist eher abträglich. Da gibt es so viel Druck, so viele Ablenkungen, die als Ausrede dienen können.

Man könnte sogar sagen, dass Reife in unserer Gesellschaft nicht viel gilt. Die Massenmedien erzeugen die Illusion, es würde sehr viel mehr Spaß machen, jung und cool zu sein. Verglichen damit ist es sterbenslangweilig, nicht zu spät zur Arbeit zu kommen oder länger zu bleiben, um irgendwelchen Schreibkram fertigzumachen. In Wirklichkeit sind Angst und Stress bei jungen Menschen größer als bei Personen in jedem anderen Lebensabschnitt. Mangelnde Reife beginnt als jugendliche Lebendigkeit, die im Laufe der Jahre freilich schwindet, denn wenn Sie unreif bleiben, verpassen Sie den Lernprozess, der es Ihnen erlaubt, Ihr Leben zu meistern. Das Wort *Reife* klingt nicht besonders spirituell, doch wenn der spirituelle Pfad nicht in reifer Psychologie verankert ist, verliert er sich schnell und wird zu einem flüchtigen Traum.

Um zu reifen, sollten Sie die folgenden Verhaltensweisen täglich üben:

- Übernehmen Sie Verantwortung für sich. Befriedigen Sie Ihre Grundbedürfnisse, ohne dazu auf andere angewiesen zu sein.
- Engagieren Sie sich für moralische Werte, und tragen Sie Ihren Teil zum Zusammenhalt der Gesellschaft bei – angefangen bei der gesellschaftlichen Grundeinheit, Ihrer Familie.
- Behandeln Sie andere mit Respekt, und erwarten Sie dies auch umgekehrt. Seien Sie fair, und bemühen Sie sich in jeder Situation um Gerechtigkeit.
- Lernen Sie den Wert von Zurückhaltung und Selbstbeherrschung.

Sinn und Zweck

So gut wie niemand würde von sich behaupten, dass er ein sinnfreies Leben führt. Wir setzen nicht wahllos einen Fuß vor den anderen. Wir ordnen unser Leben um kurz- und langfristige Ziele an. Trotzdem fragen sich unzählige Menschen auf einer tieferen Ebene, warum sie hier sind. Sie blicken voll Nostalgie auf eine längst vergangene Zeit, in der ein guter Christ zu sein, die Gesetze Gottes zu befolgen, sich in die eigene Gesellschaftsschicht einzufügen oder sein Land zu verteidigen – um nur einige von vielen vorgefertigten Lebensaufgaben zu nennen – genügte, um

dem Leben Sinn zu geben. Wir müssen unsere eigene Aufgabe finden, jeder für sich. Aber Nostalgie ist hier fehl am Platz. Der wahre Lebenssinn lässt sich seit eh und je nur dadurch finden, dass man sich selbst auf die Suche begibt.

Ich habe das wahre Selbst als ein Ziel genannt, dem zu widmen es sich lohnt. Wenn Sie nicht so weit gehen möchten, können Sie auch einfach in Ihrem Wachstum und Ihrer Weiterentwicklung Sinn finden. Wenn Sie den Blick auf den unsichtbaren Horizont richten, könnten Sie sogar eine so tiefgehende Lebensaufgabe wie die Erleuchtung wählen. Es ist gesund, Menschen gegenüber misstrauisch zu sein, die Ihnen sagen wollen, wie der Sinn Ihres Lebens auszusehen habe. Man sollte sich bestenfalls inspirieren lassen, und mehr als Inspiration kann auch niemand geben. Es kommt darauf an, dass Sie Ihren Lebenssinn niemals aus den Augen verlieren, ganz gleich was es ist. Im Alltag verschwimmt oft der Grund, weshalb wir hier sind, und geht in banalen praktischen Anforderungen unter. Unsere Lebensaufgabe überlebt nur, wenn wir ihr ernsthaft unsere Aufmerksamkeit schenken.

Um den Sinn und Zweck Ihres Lebens zu finden, sollten Sie die folgenden Verhaltensweisen täglich üben:

- Tun Sie jeden Tag mindestens eine selbstlose Tat.
- Lesen Sie einen Abschnitt aus einer heiligen Schrift, einem Gedicht oder einem inspirierenden Text, der Ihnen Erbauung schenkt.
- Sprechen Sie mit einem Ihnen wohlgesonnenen Menschen über Ihre Ideale.
- Bringen Sie zum Ausdruck, weshalb Sie hier sind – ohne zu missionieren. Trachten Sie danach, mit Bescheidenheit zu inspirieren, nicht mit Gewalt zu überzeugen.
- Helfen Sie Ihren Kindern, den Sinn ihres Lebens zu finden. Machen Sie ihnen klar, wie wichtig dies ist.
- Lassen Sie sich in Ihrem Handeln von Ihren höchsten Werten leiten.
- Lassen Sie sich nicht auf das Niveau der Menschen herab, die Sie kritisieren oder bekämpfen.

Vision

Als ich jung war, prägte ich mir ein Zitat des Dichters Robert Browning ein, das zur Zeit unserer Großeltern fast jeder kannte: »Ah, ein Mensch muss nach mehr greifen, als die Hand reicht, oder wozu sind Himmel da?« Der religiöse Zusammenhang mag verblasst sein, nicht aber die Notwendigkeit, nach Höherem zu streben. Unsere höchsten Ziele appellieren an den visionären Aspekt des wahren Selbst. Natürlich gibt es praktische Bestrebungen, die wenig visionär sind – wenn jemand etwa danach trachtet, Partner in einer Kanzlei zu werden oder eine Milliarde Dollar zu verdienen. Das menschliche Denken beschäftigt sich in erster Linie mit materiellen Wünschen, doch ihre Erfüllung hebt ihn weder in den Himmel noch auf eine andere höhere Ebene. Die Kluft zwischen Alltag und Seele bleibt weit. Die Sehnsucht nach mehr bleibt unerfüllt.

Eine Vision ist mehr als ein Sinn. Sie ist eine ganze Weltanschauung, was auch Handeln impliziert. Sie treten aus der Weltanschauung derjenigen heraus, die Ihre Vision nicht teilen. Wenn Sie den spirituellen Weg gehen, sind Sie mit Generationen von Visionären verbunden. Aber da Sie nicht zwei Pferde gleichzeitig reiten können, distanzieren Sie sich von den Ansprüchen des materiellen Lebens. Dies bedeutet nicht, dass Sie auf Bequemlichkeit und Erfolg verzichten müssten. Es gibt eine Vision, die den Unterschied zwischen dem Weltlichen und dem Spirituellen als so groß erachtet, dass sie den Materialismus zum Feind der Seele macht. Zum Glück gibt es noch eine andere Art von Vision, die Verzicht nicht auf körperlichem Wege erreicht, sondern als Neuorientierung versteht: Sie betrachten das spirituelle Wachstum als höchsten Wert und halten gleichzeitig Ihren Alltag aufrecht, ja nehmen sogar voll daran teil. Das ist mit der Formulierung gemeint, in der Welt, aber nicht von der Welt zu sein, von der das Neue Testament spricht.

Um Ihre Vision zu verwirklichen, sollten Sie die folgenden Verhaltensweisen täglich üben:

- Suchen Sie nach dem höheren Sinn alltäglicher Ereignisse. Was will Ihnen Ihre Seele damit sagen?

- Stellen Sie Ihre Konsumgewohnheiten infrage.
- Weisen Sie dem materiellen Erfolg den rechten Platz zu.
- Nehmen Sie sich Zeit für sich.
- Stellen Sie Ihre Werte auf die Probe und vertrauen Sie darauf, dass das Universum oder Gott für Sie sorgen wird.
- Würdigen Sie den gegenwärtigen Augenblick.
- Betrachten Sie Ihre Mitmenschen als Spiegelbild Ihrer inneren Wirklichkeit.
- Beschäftigen Sie sich intensiv mit Schriften und mit Literatur, die Ihre Vision zum Ausdruck bringen.

»Zweite Aufmerksamkeit«

In der Welt, aber nicht von der Welt zu sein darf nicht nur ein Ideal, es muss Realität sein. Wir werden von der materiellen Welt und ihren Forderungen verschlungen. Wie können wir ihr den rechten Platz zuweisen und trotzdem unseren Lebensunterhalt verdienen, Kinder großziehen und ein paar Annehmlichkeiten genießen? Die Antwort findet sich auf der Ebene der Aufmerksamkeit. Das, was Ihnen am wichtigsten ist, zieht Ihre Aufmerksamkeit auf sich. Im Grunde wird es zu Ihrer ganzen Welt, Ihrer Wirklichkeit. Für einen karrierebesessenen Menschen wird die Arbeit zu seiner Realität, da er ihr am meisten Aufmerksamkeit schenkt. In Traditionen des Glaubens wurde Gott aus dem gleichen Grund Wirklichkeit. Die Menschen hatten zwar nicht zwangsläufig persönliche Begegnungen mit Gott oder machten Erfahrungen des Göttlichen, verbrachten aber mehrere Stunden täglich in Andacht oder damit, Gottes Werk zu tun.

Spirituell lässt sich diese unerschütterliche Konzentration auf ein einziges Ziel als erste Aufmerksamkeit bezeichnen. Es gibt aber noch eine weitere Bewusstseinsvariante, wenn man so will, die sogenannte zweite Aufmerksamkeit. Mit ihr sehen Sie mit den Augen der Seele. Um es kurz und bündig zu machen:

Erste Aufmerksamkeit: Auf dieser Bewusstseinsebene konzentriert sich ein Mensch auf die Ereignisse in der materiellen Welt, verfolgt individuelle

Ziele, billigt die gesellschaftlichen Werte im Hinblick auf Familie, Arbeit und Gebet, betrachtet die Welt linear, arbeitet mit Ursache und Wirkung und akzeptiert die Grenzen von Zeit und Raum.

Zweite Aufmerksamkeit: Auf dieser Bewusstseinsebene geht ein Mensch über die materielle Welt hinaus, folgt Intuition und Einsicht, akzeptiert die Seele als Grundlage des Selbst, sucht seinen Ursprung in der Ewigkeit, strebt nach höheren Bewusstseinszuständen und vertraut auf unsichtbare Kräfte, die den Einzelnen mit dem Kosmos verbinden.

Die zweite Aufmerksamkeit stellt die Verbindung zum wahren Selbst her und führt Sie zum Kern der Wirklichkeit. Dieser Kern lässt sich weder zerstören noch gänzlich unterdrücken. Die Seele erwartet ihre Wiederauferstehung, zu der es nicht durch den apokalyptischen Untergang der Welt, sondern durch das allmähliche Erwachen aller kommen wird.

Um zweite Aufmerksamkeit zu erlangen, sollten Sie die folgenden Verhaltensweisen täglich üben:

- Lauschen Sie dem stillsten Teil von sich, und vertrauen Sie darauf, dass seine Botschaften wahr sind.
- Setzen Sie weniger Vertrauen in die materielle und mehr in die innere Welt.
- Lernen Sie, Ihre Mitte zu finden. Treffen Sie keine Entscheidungen, wenn Sie nicht in Ihrer Mitte sind.
- Verwechseln Sie Aktionismus nicht mit Ergebnissen; Ergebnisse entstehen auf einer tieferen Ebene des Seins.
- Gehen Sie mit mindestens einem Menschen eine Seelenverbindung ein.
- Suchen Sie die stille Verbundenheit mit sich und Ihrer Umgebung.
- Verbringen Sie Zeit in der Natur, und nehmen Sie ihre Schönheit in sich auf.
- Blicken Sie hinter die Maske der Persönlichkeit, die andere Menschen in der Öffentlichkeit tragen.
- Bringen Sie Ihre Wahrheit so einfach wie möglich zum Ausdruck.

Transzendenz

Das Wort *transzendieren* bedeutet, über etwas hinauszugehen. Woher aber können Sie wissen, ob Ihnen dies wirklich gelungen ist? In einer Parabel aus meiner Kindheit sitzt ein heiliger Mann in einer Höhle, bis er eines Tages das lange ersehnte Ziel der Erleuchtung erreicht. Er kann es kaum erwarten, den Bewohnern des Dorfes am Fuße des Berges die gute Nachricht zu überbringen. Auf seinem ganzen Abstieg schwelgt der heilige Mann in Glückseligkeit. Als er auf dem Weg zum Tempel den Marktplatz überquert, versetzt ihm jemand versehentlich einen Stoß in die Rippen.

Wütend ruft der heilige Mann: »Aus dem Weg!«

Er bleibt stehen, denkt kurz nach, dreht sich um und kehrt in seine Höhle zurück.

Man könnte diese Geschichte als Parabel über falschen Stolz verstehen, aber sie handelt auch von Transzendenz. Wenn Sie tatsächlich im wahren Selbst zu Hause sind, lassen Sie sich von den Widrigkeiten des Alltags nicht erschüttern. Sie bleiben davon unberührt – aber nicht, weil es Ihnen egal wäre oder Sie sich ausgeklinkt hätten. Spirituelle Distanz zu haben bedeutet, die Welt von einem Ort jenseits der Zeit zu betrachten. Dieser Ort befindet sich nicht in einer Höhle auf einem entlegenen Gipfel. Er kann nur in Ihrem Inneren liegen. In der Praxis bedeutet Transzendenz, dass Sie einen solchen Ort finden, sich mit ihm vertraut und ihn zu Ihrem Zuhause machen.

Die traditionellen Methoden der Transzendenz führen zur zweiten Aufmerksamkeit. Dabei handelt es sich um Meditation, Kontemplation und Selbstbetrachtung. Diese Praktiken sind zwar nicht überholt, aber es lässt sich nicht leugnen, dass die Menschen immer weniger Zeit zum Meditieren haben, je lauter und hektischer der Alltag wird. Selbst wenn nur wenige Minuten täglich dafür vorgesehen sind, verschwindet die eingeplante Zeit irgendwie, und die besten Vorsätze sind vergessen. Es wäre beängstigend, wenn das persönliche Wachstum aufgrund äußerer Ablenkungen ausbliebe. Das persönliche Wachstum kann jedoch nicht aufgehoben, sondern nur aufgeschoben werden. Solange das wahre Selbst real ist, werden wir uns

von ihm angezogen fühlen, denn tief in seinem Inneren sehnt sich jeder von uns nach Realität. Wir wollen unser Leben nicht auf eine Illusion aufbauen. Bei der Transzendenz geht es also nicht darum, dass Sie sich einer organisierten spirituellen Praxis widmen. Es geht darum, dass Sie Ihrer Natur folgen, während Sie nach mehr Glück und Erfüllung streben. Spirituelle Praktiken sind nur als Hilfsmittel wertvoll, die Sie beim Erreichen Ihres Ziels unterstützen.

Ich kann die Lehre, wonach die wahre Meditation vierundzwanzig Stunden am Tag in Anspruch nimmt, nur voll und ganz bestätigen. Es hat großen Wert, wenn man eine Auszeit einplant, um still zu meditieren und einen tieferen inneren Zustand zu erfahren. Aber was bringt das, wenn Sie sich sofort wieder in Stress und Strapazen stürzen, sobald Sie erfrischt und etwas besser zentriert die Augen öffnen? Die entscheidende Frage lautet, wie wir die innere Stille in die echte Welt tragen und dort etwas verändern können. Dies ist der Teil, der vierundzwanzig Stunden dauert, denn wenn Sie sich bewusst werden möchten, wer Sie wirklich sind, ist das eine Vollzeitbeschäftigung. Es ist aber auch ein erfreuliches Vorhaben und das faszinierendste Projekt, dem Sie sich um Ihrer selbst willen widmen können.

Um zur Transzendenz zu gelangen, sollten Sie die folgenden Verhaltensweisen täglich üben:

- Bleiben Sie in Ihrer Mitte. Nehmen Sie wahr, welche äußeren Einflüsse Ihre Aufmerksamkeit fordern. Wenn Sie von einem starken Gefühl oder Impuls mitgerissen werden, nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um zu sich zurückzufinden.
- Kehren Sie belastenden Situationen den Rücken, soweit dies möglich ist. Bleiben Sie nie in einer Situation, in der Sie sich so unwohl fühlen, dass Sie nicht Sie selbst sind.
- Geben Sie den Ängsten anderer nicht nach. Bedenken Sie, dass Sie mehr sind als ein Haufen Reaktionen auf Ihre Umwelt. Sie sind zu jeder Zeit ein Ausdruck des wahren Selbst.

- Fragen Sie sich immer dann, wenn Sie verwirrt sind: »Welche Rolle spiele ich hier?« Handeln oder treffen Sie erst dann eine Entscheidung, wenn Sie die Antwort haben. Entspannen Sie sich, bis die Wirklichkeit ein wenig mehr von sich enthüllt.

Befreiung

In der Spiritualität wird die Schöpfung auch als ewiges Spiel der Gegensätze betrachtet – von Gut und Böse, Licht und Dunkelheit, Ordnung und Chaos. Das größte Drama aber verursacht der Gegensatz von Illusion und Realität. Niemand wacht morgens mit dem Gedanken auf, dass dies ein guter Tag sei, um eine Illusion zu leben. Wir halten unsere persönliche Wirklichkeit für echt. Deshalb sind wir verwirrt, wenn wir erkennen, dass alles, was wir sehen, hören, berühren, schmecken und riechen, eine Illusion sein könnte. Die moderne Wissenschaft hat bereits die Grundlage für die Auflösung der materiellen Welt geschaffen. Auf subatomarer Ebene verwandeln sich alle festen Gegenstände in unsichtbare Energiepakete, und wenn Sie noch weiter gehen, fällt sogar die Energie zu einem Gebilde ohne Grenzen in Zeit und Raum zusammen, der sogenannten Wellenfunktion.

Wenn Ihr Leben in der Wirklichkeit verankert sein soll, kann der Umstand, dass die materielle Welt eine Illusion ist, keine kuriose Tatsache für Sie sein, die Sie ignorieren, während Sie weiter tun, was Sie immer getan haben. So wie sich die Materie auflöst, wenn man nur tief genug geht, verschwinden auch Zeit und Raum. Sie entspringen dem Quantenvakuum – einer Leere, in der scheinbar nichts existiert und in der dennoch alle Ereignisse seit dem Urknall ihren Ursprung haben, genau wie die unendlichen Möglichkeiten, die sich noch nicht im Kosmos manifestiert haben. Für die spirituellen Traditionen der Welt ist der Zustand der unendlichen Möglichkeiten nicht fern und unvorstellbar, sondern die Grundlage der Existenz.

Das wahre Selbst wird Sie befreien. Es lässt Beschränkungen verschwinden und verankert Sie in einer zeit- und grenzenlosen Realität der unendlichen Möglichkeiten. Wenn Sie frei sein möchten, müssen Sie die ganze Frage von Illusion und Wirklichkeit persönlich nehmen (wir werden

im letzten Abschnitt dieses Buches genauer darauf eingehen). Der erste Schritt ist ein Augenblick der Ernüchterung. Sie treten zurück und räumen ein, dass Sie die Grundlage Ihrer Existenz eigentlich gar nicht kennen. Indem Sie sich dem Unbekannten hingeben, lassen Sie zu, dass Wissen einströmt. Dies ist die wahre Bedeutung von Hingabe. Sie ähneln einem Gefangenen, der auf vier enge Wände starrt, die von einem kleinen Fenster weit oben erhellt werden. Der Gefangene stellt sich der Wirklichkeit, wenn er sich eingesteht, dass er im Gefängnis sitzt.

Was aber, wenn er es nicht tut? Was, wenn er glaubt, seine Zelle wäre die ganze Welt? Dann wäre seine Vorstellung von Freiheit verrückt. Dieser Schluss gilt für jeden von uns in seinem begrenzten Leben, und dennoch würden wir uns nicht als verrückt bezeichnen. Schließlich halten alle, die wir kennen, die Gefangenschaft für normal. Nur eine kleine, merkwürdige Gruppe von Heiligen, Weisen und Visionären lässt einen lauten Schrei nach Freiheit erklingen. Wenn Sie ihn hören, wird Ihre Transformation schon bald beginnen. Die Befreiung ist wirklich, weil die Ewigkeit wirklich ist – wirklicher als alles, was Sie mit Ihren fünf Sinnen erfassen können.

Um Freiheit zu erlangen, sollten Sie sich täglich in folgenden Verhaltensweisen üben:

- Schauen Sie über Ihre begrenzte Welt hinaus.
- Machen Sie es zu Ihrem obersten Prinzip, dass Sie ein Kind des Universums sind. Verweilen Sie bei den Augenblicken, in denen Sie sich frei, ausgelassen, grenzenlos fühlen. Sagen Sie sich, dass Sie berührt haben, was wirklich real ist.
- Betrachten Sie die Liebe als Ihr Geburtsrecht, genau wie Glückseligkeit und Kreativität. Widmen Sie sich der Erforschung des Unbekannten. Seien Sie sich bewusst, dass jenseits dessen, was wir mit unseren fünf Sinnen erfahren können, etwas unendlich Wertvolles liegt.

Der eine oder andere mag protestieren: »Aber wie kann ich mich jemals ändern? All das ist so überwältigend. Es gibt so viel zu tun.« Ich fühle mit

Ihnen. Wenn die Einzelheiten des persönlichen Wachstums offenbart werden, wirkt das Feld sehr weit. Die indische Tradition vergleicht die Erleuchtung nicht ohne Grund mit einem goldenen Palast, der Glückseligkeit und Freiheit schenkt, während das Ende der alten Realität dem Abriss einer Hütte gleicht, der Angst und Schrecken mit sich bringt, wenn um Sie herum die Wände einstürzen. Um den Sachverhalt ganz ohne Metaphern zu erklären: Wenn Sie sich umsehen, kommt die Welt Ihnen wirklich vor. Das ist sie auch, aber es ist eine Wirklichkeit ohne das wahre Selbst. Wenn Sie sich nach Beendigung Ihrer Reise umsehen, wird Ihnen die Welt erneut wirklich vorkommen. Aber nun sind Sie vollständig erwacht und im wahren Selbst zu Hause. Zwischen diesen beiden Polen ist das Leben verwirrend. An manchen Tagen haben Sie es kapiert. Die Ereignisse entfalten sich, als würde dort oben jemand über Sie wachen (was auch der Fall ist, da Sie über sich selbst wachen). An anderen Tagen verfliegt das spirituelle Leben wie ein Traum, und Sie sind in der gleichen Plackerei gefangen wie alle anderen auch.

Was hilft Ihnen durchzuhalten? Denken Sie an Kinder und daran, wie sie sich entwickeln. An guten wie an schlechten Tagen, im Lachen wie im Weinen entfaltet sich eine verborgene Wirklichkeit. Die Oberfläche des Lebens erzählt nicht die eigentliche Geschichte von Nervenverbindungen, Genen und Hormonen, die gemeinsam dafür sorgen, dass aus dem noch ungeformten Material, das wir bei der Geburt mitbekommen haben, ein neuer Mensch entsteht. Die Natur schützt unser Wachstum. Das spirituelle Wachstum ist von dieser Art von Determinismus befreit. Unsere Biologie ist nicht mehr unser Schicksal. Sie müssen sich bewusst dafür entscheiden, sich weiterzuentwickeln, aber auch dies geschieht ganz natürlich. Soll die Evolution nicht nur den Körper, sondern auch den Geist erfassen, muss er sich in die Entscheidungen bezüglich Ihrer weiteren Entwicklung einschalten. Trotz des Auf und Ab im Leben ist das Projekt Weiterentwicklung nicht sonderlich komplex. Sie müssen sich lediglich eine einzige Frage stellen: »Wird mich die Entscheidung für X in meiner Entwicklung voranbringen oder zurückwerfen?«

Mag sein, dass Sie sich diese Frage nur ungern stellen. Schließlich gibt es viele Situationen, in denen es reizvoller ist, einem unmittelbaren Vergnügen nachzugeben oder leichtsinnig einem Impuls zu folgen. Mag sein, dass Ihnen die Antwort missfällt. Wenn wir uns weiterentwickeln, ist das im Allgemeinen selbstlos, und jeder Mensch ist darauf konditioniert, entweder aus Gier oder aus Verzweiflung die eigenen Interessen zu wahren. All diese Hindernisse sind nicht von Belang; ebenso wenig wie Widerstände, Enttäuschungen oder Rückfälle. Solange Sie sich diese eine Frage stellen – »Wird mich die Entscheidung für X in meiner Entwicklung voranbringen oder zurückwerfen?« –, bewegen Sie sich weiter Richtung Freiheit. Die großen Weisheitslehrer würden sogar sagen, dass es gar nicht möglich ist zu versagen. Die Entwicklung besteht schlicht darin, dass Sie sich fragen, ob Sie sich weiterentwickeln.

Z

Die Kerngedanken

Ihr wahres Selbst ist Ihr wahres Ich, aber wie können Sie es erfahren? Das alltägliche Selbst wird bereits von Erfahrungen überschwemmt. Um auf eine tiefere Ebene zu gelangen, müssen Sie einen Prozess durchlaufen. Sie sollten sich tagtäglich um Wachstum in folgenden Bereichen bemühen:

- Reife – Sie entwickeln sich zu einem eigenständigen Erwachsenen.
- Sinn und Zweck – Sie finden einen Grund, hier zu sein.
- Vision – Sie entscheiden sich für eine Weltanschauung, nach der Sie leben wollen.
- »Zweite Aufmerksamkeit« – Sie sehen mit den Augen der Seele.
- Transzendenz – Sie gehen über den rastlosen Geist und die fünf Sinne hinaus.
- Befreiung – Sie befreien sich von Bindungen und Grenzen.

Wenn all diese Aspekte Ihres wahren Selbst zu wachsen beginnen, führen sie zu einem gemeinsamen Ziel: Sie zerstören die »Realitätsillusion«, die

verhindert, dass Sie erkennen, wer Sie wirklich sind. Wenn die Realitätsillusion endet, beginnt das Entwicklungsstadium, das wir Erleuchtung nennen.

Z

Drei

Lieber Deepak … Von Mensch zu Mensch

Nichts kann den Kontakt zu Menschen ersetzen, die im echten Leben mit Problemen zu kämpfen haben. Dieses Buch ist aus den Briefen entstanden, die mir Menschen aus aller Welt schrieben, und in diesem Teil werden Sie eine Auswahl davon finden. Die meisten Briefe gebe ich nur in den hier relevanten Auszügen wieder.

Alle Verfasser hatten Kummer, und die meisten von ihnen fühlten sich nicht in der Lage, ihr Dilemma zu lösen. Meine Antworten hatten stets zum Ziel, eine neue Perspektive aufzuzeigen – eingedenk des Prinzips, dass die Ebene des Problems niemals die Ebene der Lösung ist.

Sie fühlt sich nicht liebenswert

Ich habe hart daran gearbeitet, damit mein Leben besser wird. Trotzdem muss ich mich ständig mit negativen Gedanken herumschlagen – sogar dann, wenn eigentlich alles in Ordnung ist. Ich verfalle in eine Stimmung, in der ich mich selbst hasse und die Liebe, die andere mir schenken, für Einbildung halte. Ich habe in meinem Leben schon so manches bewältigt, aber dieses Muster beeinträchtigt meine Beziehungen und die Art und Weise, wie ich mit mir selbst umgehe. Wie kann ich mich ändern?

– EVELYN, 43, TORONTO

Sie sprechen hier von alten Konditionierungen, und dieses Thema geht uns alle an. Ganz gleich, ob Sie diese Einflüsse aus der Vergangenheit emotionale Schuld oder Karma nennen, sie funktionieren immer auf die gleiche Weise: Der Geist wird mit einer neuen Erfahrung konfrontiert, aber statt sie unabhängig zu beurteilen, lenkt er sie in eingefahrene Bahnen. Dies geschieht so automatisch, dass keine Zeit zum Eingreifen bleibt. Nehmen

wir an, eine alte Konditionierung würde Ihnen einreden, Sie seien nicht liebenswert. Wenn dann jemand zu Ihnen sagt: »Ich liebe dich«, reagieren Sie nicht auf diese Worte, sondern auf alte Zweifel, Unsicherheiten und schlechte Erfahrungen in der Liebe. Das Alte löscht das Neue aus.

Wenn dem so ist, wie können wir alte Konditionierungen wieder loswerden? Ich nähere mich dem Problem oft mit dem Konzept der »Klebrigkeit«. Manche alten Erinnerungen haften besonders gut. Sie kleben an uns und wir können sie nicht abschütteln. Was macht eine alte Erfahrung besonders klebrig? Wenn es uns gelingt, sie zu analysieren, lassen sich die einzelnen Aspekte nacheinander vielleicht besser bewältigen. Bleiben wir bei dem Gefühl, nicht liebenswert zu sein.

Das Gefühl, nicht liebenswert zu sein, besteht gewöhnlich aus folgenden Aspekten, die dafür sorgen, dass es an Ihnen haften bleibt:

1. Eine Autoritätsperson, im Allgemeinen ein Elternteil, hat gesagt, Sie seien nicht liebenswert.

Lösung: Machen Sie sich klar, dass dieser Mensch keine Autorität mehr über Sie hat und Sie kein Kind mehr sind. Fragen Sie sich, ob es nicht vielmehr so war, dass dieser Mensch nicht liebenswert war. Fragen Sie sich, ob er überhaupt in der Lage gewesen wäre, das liebenswerteste Kind auf der ganzen Welt zu lieben. Wenn sich eine Information, die Sie für wahr gehalten haben, als äußerst unglaubwürdig erweist, weshalb sollten Sie daran festhalten?

2. Früher war es beängstigend, geliebt zu werden.

Lösung: Finden Sie gefahrlose Möglichkeiten, die Angst zu überwinden, und unterstützen Sie zum Beispiel ein hilfsbedürftiges Kind. Sie werden feststellen, dass Sie auf eine unschuldige, dankbare und höchst harmlose Art und Weise geliebt werden. Untersuchen Sie, welcher Aspekt des Geliebtwerdens Ihnen am meisten Angst macht. Ist es die mögliche Zurückweisung? Das Gefühl, dass man Ihr wahres Selbst enthüllen und für unwürdig befinden wird? Weichen Sie diesen Fragen nicht aus, sondern

setzen Sie sich damit zunächst allein, dann mit einem Menschen Ihres Vertrauens auseinander.

3. Die Liebe scheint weit weg und lange her zu sein.

Lösung: Gehen Sie dem Bedauern auf den Grund. Das Gefühl des Bedauerns ist ein zweischneidiges Schwert. Es hat etwas Wehmütiges, eine süße Melancholie, die sich wie ein Schutz anfühlt, aber auch etwas Kontraproduktives hat. Es behauptet, dass es keinesfalls besser sei, geliebt und den geliebten Menschen verloren zu haben. Eine solche Erfahrung ist schmerzlich, und wenn sie zu einer Ausrede wird, um nie wieder lieben zu müssen, steckt hinter dem Bedauern in Wirklichkeit Angst. Sehen Sie sich an, was Sie bedauern, und sagen Sie sich anschließend davon los.

4. Die Liebe ist mit negativen Gefühlen verbunden.

Lösung: Machen Sie sich klar, dass Gefühle der stärkste Klebstoff sind, den es gibt. Die Dinge, die wir am stärksten empfinden, werden zu schier unauslöschlichen Erinnerungen. Indem wir die Emotionen aufarbeiten, können wir die Erinnerungen aber lösen. Sie müssen sich unangenehmen Gefühlen stellen. Der Trick besteht darin, sie nicht noch einmal zu durchleben. Um dies zu verhindern, müssen Sie möglicherweise die Hilfe eines guten Beraters oder Therapeuten in Anspruch nehmen. Vorab sollten Sie allerdings wissen, dass ein negatives Gefühl, das Sie verbergen, etwas völlig anderes ist als ein negatives Gefühl, das sich gerade verabschiedet. Gestatten Sie sich zu erleben, wie es sich anfühlt, wirklich loszulassen.

5. Erinnerungen sind zu Überzeugungen geworden.

Lösung: Hören Sie auf zu verallgemeinern. Jeder Mensch leitet aus seinen schlimmsten Erfahrungen Lebensregeln ab, aber diese Überzeugungen sind falsch. Nur, weil Ihnen mit zehn Jahren ein Schulhofschläger das Leben schwergemacht hat, heißt das noch lange nicht, dass es die ganze Welt auf Sie abgesehen hätte. Die schlimmste Trennung der Welt bedeutet nicht, dass Sie nicht liebenswert wären. Prüfen Sie Ihre negativsten Überzeugungen und lösen Sie sie von längst vergangenen schlechten Erfahrungen. Wie Sie

selbst schreiben, ist Ihr Leben im Augenblick gut. Sie unterminieren sich lediglich mit Ihrer eigenen, auf fehlerhaften Überzeugungen beruhenden Interpretation.

6. Gefühle sind wie Elektrozäune.

Lösung: Wenn ein Gefühl so schmerzhaft ist, dass Sie es nicht ertragen können, auch nur einen Blick darauf zu werfen, funktioniert es wie ein Elektrozaun. Allein die Aussicht, ihn anzufassen, ist abschreckend, obwohl gerade darin die Lösung für jedes Gefühl besteht. Sie werden feststellen, dass Sie den Zaun durchaus berühren können, aber darauf hinarbeiten müssen. Wenn Sie Scham empfinden, von einem Elternteil misshandelt oder Ihr Vertrauen auf andere Weise missbraucht wurde, gleicht die Liebe einem Elektrozaun. Ein ursprünglich freudiges Gefühl wurde mit der Empfindung von Schmerz verflochten. Sie müssen die beiden entwirren, bevor Sie sich der Liebe nähern können, ohne verletzt zu werden. Wenn Sie wissen, dass Sie unter diesem Problem leiden, sollten Sie dringend professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

7. Ich muss so sein.

Lösung: Unzählige Menschen glauben der Stimme, die ihnen sagt, sie könnten sich nicht ändern. Sie beschließen, nichts zu tun, weil sie sich zu dieser Entscheidung gezwungen sehen. Die Lösung besteht darin, dass Sie sich Ihre Entscheidungsfreiheit zurückholen. Sehen Sie sich die Sache an, die angeblich nicht zu ändern ist. Setzen Sie sich hin und betrachten Sie die Angelegenheit, als handle es sich nicht um *Ihr* Problem, sondern um das einer Freundin. Schreiben Sie ihr einen Brief und geben Sie ihr den besten, objektivsten Rat, der Ihnen einfällt. Erklären Sie ihr, dass es ihr jederzeit freisteht, sich zu ändern, und schildern Sie anschließend genau, wie sich eine solche Veränderung herbeiführen lässt. Wenn Ihnen absolut nichts dazu einfallen will, ziehen Sie ein gutes Buch zum Thema Veränderung zu Rate und folgen Sie den darin genannten Empfehlungen.

Wenn Sie sich alten Konditionierungen über diese Schritte nähern, wird die Befreiung von der Vergangenheit möglich. Es ist niemals leicht, in die Tiefen des eigenen Selbst einzutauchen, wo alte Traumata und Wunden verborgen sind. Doch wenn Sie das Projekt mit Geduld und Vernunft angehen, können Sie Licht ins Dunkel bringen und es vertreiben.

Gute Taten und kein Lohn

Ich bin eine kluge, gebildete Frau mit einer erfolgreichen Karriere im Bereich der Spendenbeschaffung. Ich habe Millionen für Mandatsträger, Bildungsorganisationen und die Künste gesammelt und stehe selbst ohne einen Cent da. Ich habe seit fünf Jahren keine Steuererklärung gemacht, habe auch keine Rücklagen dafür, und im letzten Jahr wurde mein Haus zwangsversteigert. Was will mein Schatten mir damit sagen?

– RACHEL, 41, FORT LAUDERDALE, FLORIDA

Ich danke Ihnen für diese ehrliche Frage und beglückwünsche Sie zu der Erkenntnis, dass Ihr Schatten – der dunkelste Bereich des Unbewussten – Ihnen etwas mitteilen möchte. Sie ergehen sich weder in Schuldzuweisungen noch sehen Sie sich als Opfer von Schicksal und Pech. (Obwohl es natürlich möglich wäre, dass all dies auf einer tieferen inneren Ebene abläuft.)

So wie Sie den Fall schildern, sind Sie die geborene Helferin. Sie steigern erfolgreich das Wohlbefinden anderer und leben selbst in Entbehrung. Weshalb sollte ein Mensch so etwas tun, ist doch den meisten das Hemd näher als der Rock? Es gibt mehrere mögliche Antworten auf diese Frage, und Sie sollten bei jeder einzelnen sorgfältig prüfen, ob sie zutrifft.

- Sie halten Selbstaufopferung für eine Tugend.
- Sie möchten, dass Ihre guten Taten spontan belohnt werden, da sie beweisen, was für ein guter Mensch Sie sind.
- Sie betrachten die caritative Arbeit als eine Art Martyrium, und diese Vorstellung gefällt Ihnen.

- Indem Sie anderen halfen, mussten Sie sich nicht mit sich selbst beschäftigen.
- Sie hatten gehofft, dass sich durch Ihr gutes Werk die Probleme lösen würden, denen Sie sich nicht stellen wollten.
- Sie wussten, dass Sie Schwierigkeiten bekommen, aber Sie wollten sich der Realität nicht stellen.
- Es sind unvorhergesehene Dinge geschehen, über die Sie keine Kontrolle hatten.

Meine Antwort müsste sich danach richten, welche dieser Aussagen für Sie Gültigkeit hat. Ich werde jedoch eine Verallgemeinerung wagen und sagen, dass der Schatten immer nur eines tut: Er hält Sie im Nebel der Illusion gefangen. Die Liste, die ich Ihnen gerade gegeben habe, ist eigentlich eine Aufzählung schemenhafter Illusionen. Der Schatten hat Sie an die Schwelle dessen gebracht, was Sie am meisten fürchten. Obwohl Sie sich ihm nicht stellen und lieber im Dunkeln bleiben wollten, wurden Sie letztlich doch damit konfrontiert – und das vermutlich unter Umständen, die Sie verzweifeln lassen. Nur wenn Sie Ihre Situation mit Bewusstsein erfüllen und sich der Realität stellen, werden Ihnen die gesünderen, positiveren Bewusstseinsaspekte zu Hilfe kommen. Ich versichere Ihnen, dass sie trotz Ihrer momentan schwierigen Lage existieren. Alles, was dazu beiträgt, dass Sie die Konfrontation mit der Realität als eine erstrebenswertere Art zu leben betrachten, ist ein Schritt in die richtige Richtung. Alles außer Selbstbetrug.

Warum bin ich hier? Was soll das Ganze eigentlich?

Werden wir mit einem spirituellen oder göttlichen Auftrag geboren, den wir auf Erden zu erledigen haben? Und wenn ja, was geschieht, wenn es uns nicht gelingt? Was unterscheidet einen spirituellen Auftrag von einer Lebensaufgabe oder Berufung? Kann man eine göttliche Eingebung verpassen und das war's, oder bekommt man irgendwann eine zweite Chance? Ist es normal, dass ein Mensch mehr als einen Traum hat?

– APHRODITE, 49, DALLAS, TEXAS

Sie stellen nicht nur eine Frage, sondern ein ganzes Knäuel davon, und der rote Faden, der sich durch diesen Wust hindurchzieht, ist der Selbstzweifel. Ich könnte mir vorstellen, dass es Ihnen nicht leichtfällt, eine Lebensaufgabe zu finden oder Engagement zu empfinden. Sie verfallen leicht in Spekulationen, und da Sie jede Frage von so vielen Seiten betrachten, verschwindet das Bedürfnis, tatsächlich aktiv zu werden. Ich frage mich, ob Sie tatsächlich eine Antwort auf Ihre Frage wünschen. Oder sind Sie glücklicher damit, sich unbeantwortete Fragen auszudenken? Bei manchen Menschen ist das so. Ihnen sind Vorstellungen, Tagträume und Passivität lieber, als ihre Ansprüche im echten Leben anzumelden.

Was die Frage selbst angeht, behaupten einige spirituelle Lehrer, wir würden vor jeder neuen Inkarnation einen Seelenvertrag abschließen, dessen Erfüllung in den Mittelpunkt unserer Existenz rückt. Wie findet man diese Lebensaufgabe? Indem man seinen natürlichen Neigungen folgt. Wenn Sie einen guten Draht zu sich selbst haben und bereit sind, Ihrer Sehnsucht zu folgen, wird Ihnen nicht verborgen bleiben, was richtig für Sie ist.

Aber viele Menschen finden diese Vorstellung unklar und wenig vertrauenswürdig. Sie liebäugeln mit einer individuellen Lebensaufgabe und halten dennoch an einer auf konventionellen Normen beruhenden sicheren Existenz fest. Keine höhere Macht wird Sie dafür bestrafen. Ein Seelenvertrag ist – sofern dieses Konzept Gültigkeit hat – nur eine Übereinkunft mit sich selbst. Kann es mehr als einen Traum geben? Natürlich. Im Grunde aber müssen Sie sich fragen, ob Sie sich selbst enttäuscht haben. Alles andere ist unerheblich. Wenn Sie sich nicht enttäuscht fühlen, sind Sie auf dem richtigen Weg. Wenn Sie sich enttäuscht fühlen, müssen Sie sich entscheiden, ob Sie weiterhin mit dieser Enttäuschung leben oder umkehren und Ihren Herzenswunsch dort wiederaufnehmen möchten, wo Sie ihn zurückgelassen haben.

Ich weiß, was ich in dieser Situation täte, und ich denke, Sie wissen es auch.

Sie trägt eine schwere Last

Vor siebzehn Jahren habe ich eine wunderschöne behinderte Tochter zur Welt gebracht. Ich dachte, ich hätte mit dem Thema abgeschlossen und meinen Frieden damit gemacht, aber ich fürchte, ich habe meinen Schmerz nur verdrängt. Ich war vollauf damit beschäftigt, drei kleine Kinder großzuziehen sowie mit den Arzt- und Therapeutenbesuchen und meinem Haushalt auf dem Laufenden zu bleiben. Jetzt habe ich das Gefühl, als wäre jeder verpasste Meilenstein unerträglich. Früher war ich widerstandsfähig, aber jetzt komme ich einfach nicht mehr auf die Füße. Ich habe Übergewicht, mein Haus ist ein einziges Chaos, und es gelingt mir offenbar nicht, mich wieder aufzurappeln.

– CHRISTA, 44, SYRACUSE, NEW YORK

Ihre Situation lässt sich ändern, aber dazu müssen Sie die angebotenen Lösungsmöglichkeiten ernst nehmen und anfangen zu handeln. Ich habe eine wichtige Lehre für Sie, die da lautet: Glück lässt sich aufbauen, indem man dafür sorgt, dass die eigenen Tage glücklich sind. Natürlich müssen Sie überlegen, wie es langfristig mit Ihrer Tochter weitergeht, aber bei Ihnen ist das schon zur Besessenheit geworden. Schwierige Situationen wie die von Ihnen geschilderte müssen jetzt und hier entwirrt werden. Die folgenden Schritte werden dafür sorgen, dass Ihre Tage zunehmend glücklicher werden.

Schritt 1. Bringen Sie Ihren Haushalt in Ordnung, und beseitigen Sie das äußere Chaos. Es gibt keinen Grund, sich davon herunterziehen zu lassen, dass Sie tagtäglich mit diesem Durcheinander leben müssen. Wenn Sie sich elend fühlen, packen Sie eine Aufgabe im Haushalt an. Sie brauchen positive körperliche Bewegung.

Schritt 2. Reservieren Sie jeden Tag eine Stunde für eine Sache, die Ihnen großen Spaß bereitet. Füllen Sie sie nicht mit Essen, Kochen oder Fernsehen. Sie sind auf der Suche nach einem Gefühl innerer kreativer Befriedigung.

Schritt 3. Verbringen Sie mindestens eine, besser noch zwei Stunden täglich mit Eltern behinderter Kinder. Machen Sie eine Selbsthilfegruppe,

Telefon- und E-Mail-Kontakte sowie Internet-Blogs ausfindig. Studien zufolge sind persönliche Kontakte dieser Art ein entscheidender Faktor in Sachen Glück. Ich würde Zeit für Freunde und Familie schaffen – auch das ist hilfreich. Aber in Ihrem Fall kommt es vor allem darauf an, dass Sie das Mitgefühl und die Unterstützung von Menschen erfahren, die Ähnliches durchmachen.

Schritt 4. Wenn sich der Zustand Ihrer Tochter durch die Therapie verschlechtert, wechseln Sie den Therapeuten. Der Grund für ihr ausfallendes und gewalttätiges Verhalten ist keineswegs in einer geheimnisvollen Kiste eingeschlossen. Jeder geschulte Therapeut kann ihn finden und behandeln. Geben Sie hier nicht zu früh auf. Haben Sie Geduld, aber machen Sie weiter.

Schritt 5. Stellen Sie sich Ihrer Hoffnungslosigkeit. Ich spreche hier weniger von den psychischen als vielmehr den praktischen Aspekten. Sie sind offenbar vor allem deshalb hoffnungslos, weil Sie Ihre Tochter für verloren halten. Dies ist eine negative Überzeugung und eine Projektion, nicht die Wirklichkeit. Niemand kann die Zukunft vorhersagen. Wenn Sie glauben, dass Ihre Tochter eine gute Zukunft haben wird, werden Sie feststellen, dass sich Gelegenheiten ergeben, die dafür sorgen, dass es tatsächlich so kommt. Doch davor müssen Sie sich hinsetzen und die zehn Punkte auflisten, derentwegen es Ihnen an Hoffnung für Ihre Tochter fehlt, gefolgt von den realistischen Schritten, die Sie unternehmen können, um eine negative Entwicklung zu verhindern.

Sie tragen eine Last, die allerdings keineswegs so zwanghaft, düster und schwierig sein muss. Möglicherweise liegt der Schlüssel darin, dass Sie Kontakt zu anderen Eltern aufnehmen, die diese dunkle Zeit bereits hinter sich haben, um so die eigene Dunkelheit zu überwinden. Ihr altes Selbst ist nicht tot. Es ist nur unter Schichten von Traurigkeit und Hilflosigkeit verborgen, die Sie entfernen können.

Verlangen Sie mehr vom Leben

Ich suche schon mein Leben lang nach meiner Lebensaufgabe. Inzwischen glaube ich, dass ich möglicherweise gar keine habe. Meine Zweifel sind noch gewachsen, seit ich arbeitslos bin, nachdem ich viele Jahre im gleichen Unternehmen beschäftigt war. Hat jedes Leben einen bestimmten Sinn? (Keine Sorge, ich erwarte keine großen Offenbarungen von Ihnen. Sie sind auch nur ein Mensch.)

– DEBORAH, 61, PITTSBURGH, PENNSYLVANIA

Ich weiß nicht, ob Sie dies als Offenbarung empfinden werden, aber Sinn und Zweck Ihres Lebens ist es aufzuhören, sich mit so wenig zu begnügen. Die jahrelange Tätigkeit im selben Unternehmen hat Ihre Begeisterungsfähigkeit und Ihre Erwartungen gedämpft. Ich bin mir sicher, dass Sie diese Dinge früher einmal besessen haben, und sie lassen sich wiederfinden. Das Geheimnis besteht darin, einen Blick unter die Decke zu werfen. Was haben Sie darunter versteckt? Ich denke da an all die winzigen Samen von Wünschen und Träumen, die Sie auf die Zukunft verschoben haben.

Schreiben Sie sich folgenden Satz mit Lippenstift auf den Spiegel: »Die Zukunft ist da.« Sie befinden sich in einer Lebensphase, in der nur noch Erfüllung zählt. Sie haben noch zwei oder drei Jahrzehnte vor sich und mehr als genug Zeit, ein paar dieser Samen zum Keimen zu bringen. Ich kann Ihnen nicht sagen, welche Samen dies sind, aber ich weiß, dass es sie gibt.

Was ist richtig, was ist falsch?

Wer entscheidet, ob etwas moralisch ist oder nicht? Das, was für mich unmoralisch ist, könnte für einen anderen völlig in Ordnung sein.

– GURPREET, 26, INDIEN

Es ist unschwer zu erkennen, dass Ihre Frage unvollständig ist. Sie stecken in einem bestimmten moralischen Dilemma. Sie wollen wissen, ob Ihre Entscheidung unmoralisch ist und andere sie dafür verdammen werden. Sie haben sich allerdings bereits so weit schuldig gemacht, dass Sie das

Problem nicht schildern wollen. Da unzählige Menschen in einem ähnlichen Dilemma stecken, möchte ich erklären, wie man moralische Entscheidungen fällt. Ich habe das Gefühl, dass dies einen größeren praktischen Nutzen hat als die kosmische Frage zu erörtern, was eine Sache moralisch (gut) oder unmoralisch (schlecht) macht.

In einer dualistischen Welt sagt man uns, das Spiel von Licht und Schatten, Gut und Böse habe seine Wurzeln im Ewigen. So sei die Schöpfung eben eingerichtet, und wir seien in diesem Spiel der Gegensätze gefangen. Wenn diese im Grunde religiöse Erklärung Gültigkeit für Sie hat, fällt es Ihnen leichter zu entscheiden, was richtig und was falsch ist. Sie können das religiöse System zu Rate ziehen, dem Sie angehören, und seine Gebote befolgen, wie ein guter Mensch zu leben hat.

Andererseits können Sie auch zwischen die Fronten Ihres Verlangens und Ihres Gewissens geraten. Sie wollen etwas tun, aber Sie haben Schuldgefühle oder schämen sich Ihrer Wünsche. Verheiratete Menschen, die versucht sind, ihren Partner zu hintergehen, erleben einen solchen inneren Kampf. Die Gesellschaft behauptet, dass dieser Wunsch oder die Versuchung schlecht seien und wir widerstehen sollten, während eheliche Treue gut und achtenswert sei. Wenn Sie auf das gesellschaftliche Urteil Wert legen und als rechtschaffener Mensch gelten möchten, ist die Entscheidung klar. Der größte Teil des Alltags besteht darin, das Gleichgewicht zwischen Wünschen und Gewissen zu wahren – darin, das Richtige zu tun, wenn einem ganz und gar nicht danach ist. Menschen, die erfolgreich in einer Gesellschaft leben, haben gelernt, ihre Impulse zu zügeln. Ich möchte dazu lediglich sagen, dass es auch ein Wunsch sein kann, sich so zu entscheiden, dass man respektiert wird, und deshalb keine Entscheidung zwischen Gut und Böse. Wir müssen recht oft zwischen einem flüchtigen Impuls und einem reiferen Anliegen wählen. Wer das Verlangen verdammt, ist noch lange nicht moralisch; er hat lediglich den Zugang dazu verloren.

Abschließend möchte ich sagen, dass ein noch weiter gereifter Mensch in seiner Entwicklung einen Punkt erreichen kann, an dem die Entscheidung über Richtig und Falsch wertfreier wird. Sie stellen fest, dass Ihr innerer

Ratgeber seine Wahl ohne Angst vor gesellschaftlicher Ächtung treffen kann. Sie geben weniger auf starre Regeln und Gebote. Ein Arzt, der entscheiden muss, ob er einem Patienten beim Sterben helfen will, um ihn vom Schmerz einer tödlichen Krankheit zu befreien, wird dieser Entscheidung sehr persönliche Überlegungen zugrunde legen. Darauf gibt es keine pauschale Antwort. Die Gesellschaft lehnt eine allzu große Wahlfreiheit ab. Es ist leicht, falsches Handeln mit der Behauptung zu entschuldigen: »Was andere unmoralisch finden, finde ich moralisch.« Dies ist eine egozentrische Form der Rationalisierung, keine höhere Entwicklung. Und doch ist eine höhere Entwicklung möglich, und wie es in den heiligen Schriften der Welt heißt, siegt im höheren Bewusstsein die Einheit über die Dualität. Man könnte auch sagen, statt das Schlechte zu verdammen, entwickelt ein Mensch Mitgefühl mit dem Übeltäter und übt sich in Vergebung.

Ich hoffe, diese Erläuterungen sind Ihnen eine Hilfe.

Unterricht im Küssen

Als ich die Morgenzeitung aufschlug, entdeckte ich eine Art Typologie des Küssens. Aus Angst, meine jugendliche Tochter könnte den Artikel lesen, habe ich die Zeitung versteckt. Habe ich richtig gehandelt?

– SHIPRA, 46, DEHRADUN, INDIEN

Kämpfen Sie tapfer weiter. Aber eines sollten Sie wissen: Wenn es jungen Menschen helfen würde, den rechten Weg einzuschlagen, dass man sie von ungeeignetem Druckwerk fernhält, gingen Verlage über Nacht bankrott und dennoch wäre die Welt voller Teenager, die lernen, wie man küsst. Dies ist die menschliche Natur.

Das Leben in die Hand nehmen?

Jeden Morgen nach dem Aufwachen nehme ich mir vor, das Beste aus dem Tag zu machen und mich weder von meinen Gefühlen noch von meinen Ängsten bremsen zu lassen. Ich werde die Sache erledigen, die

ich vor mir herschiebe, die Angelegenheit klären, die bezüglich eines anderen Menschen an mir nagt. Aber wenn ich gebadet und gefrühstückt habe, verlässt mich der Mut. Wie kann ich mein Leben in die Hand nehmen? Wie verhindere ich, dass die Angst siegt?

– MARISSA, 19, BOTSWANA, SÜDAFRIKA

Wenn Sie davon sprechen, Ihr Leben »in die Hand« nehmen zu wollen, schildern Sie in Wirklichkeit das Problem, nicht die Lösung. Sie richten die ganze Situation so ein, dass es Mühe macht, Willenskraft und Stärke verlangt, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen. Wenn Sie eine beängstigende Hürde überwinden müssen, werden Sie automatisch den Weg des geringsten Widerstandes wählen. Genau diese Einstellung veranlasst unzählige Menschen dazu, zum Beispiel ungesund zu essen, weil die Alternative zu viel Mühe machen und zu große Umstände bereiten würde. Verschieben wir's auf morgen. Wenn Sie mir inzwischen den Schokokuchen reichen würden?

Die Lösung ist, sich die Aufgabe immer leichter zu machen, um den Widerstand zu überwinden. Ideal wäre es, wenn Sie den Herausforderungen des Lebens einschließlich Ihrer Ängste mit Enthusiasmus und Energie begegnen könnten. Dieses Ideal lässt sich nicht über Nacht verwirklichen, aber das ist auch nicht nötig. Wenn Sie jeden Tag positive Schritte unternehmen, ist das genug – es ist sogar mehr als genug, da unsere inneren Widerstände meist auf alte, ausgediente Gewohnheiten und Trägheit zurückzuführen sind. Wenn Sie sie überwinden, haben Sie halb gewonnen. Ich denke da an folgende Schritte:

Schritt 1: Setzen Sie sich damit auseinander, dass Sie die Dinge gern auf die lange Bank schieben. Diese Gewohnheit sitzt tief, aber warum halten Sie daran fest? Nun, unangenehme Dinge aufzuschieben ist selbst eine Art »Lösung«. Diese Lösung ist eher dürftig und befindet sich in etwa auf dem Niveau von: »Aus den Augen, aus dem Sinn.« Nur geht uns das, was wir aufschieben, nicht wirklich aus dem Sinn. Es nagt unmittelbar unter der Oberfläche weiter an uns und macht ein unbeschwertes Leben unmöglich. Setzen Sie sich hin und vergegenwärtigen Sie sich Folgendes: Es ist nicht

gut, Dinge aufzuschieben. Erinnern Sie sich an all die Situationen, in denen Sie sich einem Problem gestellt haben und stolz auf sich waren. Machen Sie sich klar, dass es sich niemals gut anfühlt, etwas aufzuschieben. Diese Gewohnheit entsteht aus dem Wunschdenken, dass sich ein Problem irgendwie von allein lösen würde. Glauben Sie mir, alles ist besser als abzuwarten, denn je länger Sie warten, desto mehr Katastrophenszenarien wird Ihr Kopf entwerfen.

Schritt 2: Notieren Sie, was Sie tun können, damit Sie einen guten Tag haben. Schreiben Sie gleich morgens auf, was Sie essen, was Sie erledigen, welche Rechnungen Sie bezahlen werden. Die Liste sollte nur für diesen Tag gelten. Notieren Sie mindestens eine Sache, die Sie erledigen möchten und bisher aufgeschoben haben. Prüfen Sie während des Schreibens, wie Sie sich gerade fühlen. Alle Punkte auf Ihrer Liste sollten zum gleichen Ziel führen: dass Sie sich an diesem Tag gut fühlen.

Schritt 3: Arbeiten Sie Ihre Liste ab und haken Sie die einzelnen Aufgaben ab, wenn sie erledigt sind. Prüfen Sie, wie Sie sich im Augenblick fühlen. Wenn Sie müde sind, Ihnen langweilig ist oder sich andere negative Empfindungen bemerkbar machen, überarbeiten Sie Ihre Liste. Sinn und Zweck der Übung ist, dass Sie sich eine neue, auf Erfüllung und Erfolg beruhende Komfortzone aufbauen. Diese Dinge werden sich nur einstellen, wenn Sie Ihr Leben auch bewältigen können. Niemand ist glücklich, wenn ihn der Alltag überfordert und erschöpft. Wenn sich die Gewohnheit einschleicht, Dinge aufzuschieben, häufen sich unerledigte Aufgaben, bis Ihnen tatsächlich alles zu viel wird. Dennoch können Sie nur aus diesem Teufelskreis ausbrechen, indem Sie etwas unternehmen. Sobald Sie lernen, dass Sie sich einigen Herausforderungen stellen und sich trotzdem gut – ja sogar besser – fühlen können, wird die leise innere Stimme allmählich an Überzeugungskraft verlieren, die sagt: »Lass dir Zeit, ein Tag mehr oder weniger tut niemandem weh.«

Spiritueller Stillstand

Ich befinde mich seit zwanzig Jahren auf dem spirituellen Weg und habe mich mit vielen verschiedenen Ansätzen auseinandergesetzt. Ich bemühe mich, andere dazu zu ermutigen, dem Prozess zu vertrauen, aber im Augenblick befinde ich mich in einer Situation des finanziellen Mangels und der finanziellen Einschränkungen. Ich weiß, dass dies eine spirituelle Lektion zum Thema Vertrauen ist. Aber wie es scheint, stecke ich fest, und der Durchbruch will mir nicht gelingen.

– BERNICE, 63, RALEIGH-DURHAM, NORTH CAROLINA

Lassen Sie mich vorab sagen, dass dies keine Frage von »jetzt oder nie« ist. Wenn Sie sich unter Druck setzen, blockieren Sie die Kanäle für Hilfe und Unterstützung. Ich werde hier nicht mystisch. In der Spiritualität geht es um Bewusstsein, und alles, was das Bewusstsein erweitert, hilft, feinstofflichere Erfahrungsbereiche zu erschließen. Umgekehrt kann alles, was Ihr Bewusstsein blockiert und angstvoll verengt, nicht als spirituell betrachtet werden. Mir fällt mit anderen Worten auf, dass Sie gern lieben und vertrauen würden, gleichzeitig aber von einem starken Instinkt dazu getrieben werden, sich zu ängstigen und zu sorgen.

Ich würde gern über »spirituellen Materialismus« sprechen, da ich glaube, dass dieses Thema viele von uns betrifft. Wenn wir Gott oder den Großen Geist um Geld bitten – was wir für gewöhnlich mit dem vornehmeren Wort »Fülle« umschreiben –, sinkt unsere Spiritualität auf das Niveau von Einnahmen und Ausgaben. Dieser Ego-Ebene entspringt die gesamte Unsicherheit, die uns dazu veranlasst, uns mit Geld, Status, Besitz und verschiedenen weltlichen Gütern schützen zu wollen. Natürlich ist es wichtig, dass wir für uns sorgen. Denn es ist nicht so, dass Gott mehr gibt, wenn wir bestimmte Anforderungen erfüllen, und weniger, wenn dies nicht der Fall ist. Es gibt keinen Richter über den Wolken, der alles sieht und genauestens beobachtet, wer artig ist und wer nicht. Ein solches Denken ist spiritueller Materialismus.

Warum verfallen so viele Menschen in dieses Denken? Die Gründe sind nicht schwer zu finden. Wir leben in einer materiellen Gesellschaft, und in Amerika ist dies besonders brutal, da es hier kaum Sicherheitsnetze gibt,

wenn überhaupt. Die Kehrseite von Wohlstand und Erfolg ist die Angst, dass man uns nicht auffangen wird, wenn wir fallen. Darüber hinaus hat man uns den Kopf mit grob vereinfachten Versprechen vollgestopft, Gott rette die Armen und die Schwachen, als wäre er auf einer Rundumrettungsmission. Und obwohl zahllose Gebete unerhört bleiben, halten die Menschen an diesem Wunschdenken fest. Da ihnen in ihrer Kindheit gesagt wurde, Gott würde für sie sorgen, sehen sie keine andere Möglichkeit, als an diesen Überzeugungen festzuhalten.

Deshalb muss am Ende jeder Mensch den spirituellen Weg einschlagen. Dieser Weg führt nur nach innen – nicht an einen Kassenschalter, an dem Sie Mangel gegen Fülle tauschen können. Ich weiß, dass ich Ihnen damit einen Dämpfer versetze, aber wenn Sie aufhören, sich Illusionen zu machen, ist Platz für die Wirklichkeit. Die Wirklichkeit ist sehr viel größer als Geld oder irgendein materielles Gut. Wenn Sie den spirituellen Weg gehen, werden Sie Ihr wahres Selbst entdecken, und wenn sich diese Erkenntnis vertieft, werden Friede und Sicherheit auf Dauer zu einem Teil von Ihnen. Die Angst verbirgt Ihr wahres Selbst. Das Ego verleitet Sie dazu, Ihren Fortschritt an Äußerlichkeiten zu messen.

Im Grunde zählt nur ein Prozess, der es Ihnen ermöglicht, sich vom spirituellen Materialismus abzuwenden und von nun an dem Erwachen treu zu sein. Wenn sich Ihr Bewusstsein erweitert, werden Sie feststellen, dass das Leben mehr zu bieten hat, als Sie je geahnt hätten. Ich kann nicht vorhersagen, ob jemand Reichtum oder Armut erfahren wird. Aber Sie haben recht, dem Prozess des Lebens zu vertrauen, sofern Sie nicht in Fatalismus verfallen. Es gibt einen richtigen, einen guten Platz für Sie in dieser Welt. Er wird sich Ihnen offenbaren, wenn Ihr Bewusstsein offen genug ist, ihn zu erkennen.

Eine tyrannische Mutter

Ich bin Einzelkind, und als meine Mutter vor sechs Jahren schwer erkrankte, musste ich sie zu mir nehmen. Inzwischen geht es ihr zum Glück sehr viel besser, aber sie lebt noch immer bei mir. Meine Mutter

hatte schon immer eine negative Einstellung zu mir, was meine Lebensentscheidungen betrifft. Wir hatten nie eine erwachsene, auf Respekt beruhende Mutter-Tochter-Beziehung. Früher habe ich mich gegen die Schikane gewehrt, aber das hat nie etwas daran geändert. Inzwischen habe ich aufgegeben, um des lieben Friedens willen. Sie mag mich geliebt haben, als ich noch ein Kind war, aber ich glaube nicht, dass meine Mutter mich als erwachsene Frau liebt. Was kann ich tun?

– TERRY, 40, CHARLESTON, SOUTH CAROLINA

Bitte glauben Sie nicht, dass Sie mit diesem Problem allein wären. Viele erwachsene Töchter befinden sich in der gleichen Situation. Sie haben nicht nur eines, sondern gleich zwei Probleme zu lösen, und zuerst müssen wir sie entwirren:

- Problem Nummer 1: die psychische Abhängigkeit von Ihrer Mutter
- Problem Nummer 2: der Narzissmus und Egoismus Ihrer Mutter

Beide Themen sind miteinander verflochten und deshalb schwieriger zu bewältigen, aber das zweite Problem ist einfacher zu klären. Ihre Mutter ist egoistisch und ichbezogen. Ihr liegt nur insofern etwas an Ihnen, als sie Sie als Spiegel ihrer selbst betrachtet. Ihr erster Gedanke ist stets: »Wie stehe ich in dieser Situation da?« Ob Sie sich für einen Mann, einen Arbeitsplatz oder ein Paar Schuhe entscheiden – ihr geht es nicht darum, welche Folgen eine Entscheidung für Sie hat. Sie interessiert sich nur für ihr eigenes Image und ihr egoistisches Selbstbild.

Sie können dieses Problem nicht lösen, weil es nicht Ihre Angelegenheit ist. Solange Sie Ihrer Mutter nachgeben, hat sie ihren Narzissmus dadurch »gelöst«, dass sie ihn unter Verschluss hält und das Problem verleugnet. Besäße sie auch nur den geringsten Funken Selbstlosigkeit, würde sie merken, was sie Ihnen antut. Sie könnte sich in Sie einfühlen. Sie würde Ihnen für die Pflege danken und rasch wieder ihr eigenes Leben führen. Sie tut nichts dergleichen. Deshalb müssen auch Sie im Grunde keine Rücksicht auf ihre Gefühle nehmen, wenn Sie Ihr Leben in Ordnung bringen.

Das erste Problem, also Ihre Abhängigkeit oder, um den modernen Begriff zu verwenden, Ihre Co-Abhängigkeit, ist schwieriger. Es ist eine Sache, wenn eine Fliege in einem Spinnennetz gefangen ist und Mühe hat, sich zu befreien. Es ist aber eine ganz andere, wenn ein Hund oder eine Katze glaubt, darin gefangen zu sein. Diese Tiere können sich problemlos befreien, wenn sie möchten. Die entscheidende Frage lautet also, warum Sie von Ihrer Mutter nicht frei sein möchten, wenn man bedenkt, dass dem echten Wunsch nach Freiheit sofort Taten folgen würden? Wenn Sie ein Steinchen im Schuh haben, finden Sie sich ja auch nicht damit ab – es sei denn, Sie lieben den Schmerz oder spielen gern den Märtyrer.

Abhängigkeit wurzelt im Liebesbedürfnis des Kindes. Ein gesundes Kind entwächst seiner Abhängigkeit und erkennt: »Ich bin liebenswert.« Ein abhängiges Kind löst sich nicht und sagt: »Ich bin nur liebenswert, wenn Mama mich liebt. Sonst nicht.« Solange diese Grundursache ungeklärt bleibt, dehnt sich die Abhängigkeit auch auf andere Bereiche aus. Zustimmung, Erfolg, ein Gefühl von Sicherheit, persönliche Leistungen und so weiter sind nicht sicher in dem Wissen um den eigenen Wert, sondern in dem begründet, was andere über einen sagen.

Ich denke, es wäre Ihnen eine Hilfe, sich über das Thema Co-Abhängigkeit zu informieren. Sobald Sie das Gefühl haben, sich selbst realistisch zu sehen, suchen Sie sich eine Gruppe, die sich mit der Co-Abhängigkeitsproblematik beschäftigt. Sie werden Hilfe brauchen, um sich zu lösen. Ihre Mutter ist eine starke Persönlichkeit. Sie hat Sie in ihren Fängen und weiß, was sie tun muss, damit das auch so bleibt. Denken Sie daran: Wenn Sie sich von ihr befreien, werden Sie Ihre Mutter ehrlicher lieben können. Das ist besser, als sich gefangen zu fühlen und so zu tun, als liebten Sie Ihre Peinigerin.

Ein suchtkrankes Kind

Wie soll ich emotional mit der Drogenabhängigkeit meines Sohnes umgehen? Wenn er auf Drogen ist oder sein Leben im Chaos versinkt, kann ich nicht verhindern, dass ich rund um die Uhr über ihn und seine

Situation nachdenke – ich werde von dem Gefühl drohenden Unheils verfolgt. Kann ich diese Sache spirituell angehen? Wie kann ich als Mutter den Schmerz und die Angst loslassen, die ich empfinde?

– BERNADETTE, 61, MILWAUKEE

Es würde Tage dauern, Eltern-Kind-Beziehungen im Detail zu erörtern, aber Ihre Frage bezieht sich auf ein Thema, das wir isolieren können: Die Schuldgefühle, die Angst und die Frustration, nicht helfen zu können. Spirituell gesehen haben wir es hier mit Anhaftung zu tun. Sie identifizieren sich mit einem Menschen, der von Ihnen getrennt ist. Sie lassen zu, dass sich die Grenze zwischen Ihnen und Ihrem Sohn fast völlig auflöst. Eine derart starke Verhaftung führt dazu, dass Sie sich zwanghaft mit dem chaotischen Leben Ihres Sohnes beschäftigen. Sie führt dazu, dass Sie seinen Schmerz als den Ihren empfinden.

Bitte verstehen Sie, dass ich hier nicht das liebevolle Einfühlungsvermögen kritisiere, das eine Mutter mit ihrem Sohn verbindet. Sie können diese lähmende Bindung mithilfe eines Prozesses lösen, der aus folgenden Schritten besteht:

1. Machen Sie sich klar, dass Anhaftung nicht positiv ist. Damit ist niemandem gedient. Meist sind die besten Therapeuten neutral oder sogar distanziert. Dies schenkt ihnen Klarheit und Objektivität, und dadurch können sie ihre Fähigkeiten effektiver einsetzen.
2. Erkennen Sie, dass dieses Anhaften Ihnen schadet. Auch wenn Sie sich Ihren Kindern noch so nahe fühlen – am nächsten ist Ihnen Ihr eigenes Leben. Wenn Sie einen großen Teil davon dem Leiden opfern, ist das destruktiv. Sie müssen sich selbst genügend schätzen, um sich ein gutes Leben zu wünschen. Aus dieser Güte heraus werden Sie Menschen in Not mehr, nicht weniger Hilfe geben.
3. Hüten Sie sich vor falschen Hoffnungen, Wunschdenken und periodisch wiederkehrenden »Lösungen«, die nicht funktionieren und die Ihre Kinder ohnehin ablehnen. Wenn sie Nein sagen, verhalten Sie sich wie eine Erwachsene und akzeptieren Sie, dass dieses Nein auch gilt.

4. Heilen Sie Ihre Wunden. Die meisten Süchtigen verlieren die Fähigkeit, etwas für ihre Mitmenschen zu empfinden. Sie verletzen, verschmähen und verraten sie, haben Geheimnisse vor ihnen und missbrauchen ihr Vertrauen. Das gehört zum Krankheitsbild, aber durch dieses negative Verhalten wurden Sie auch verletzt. Lassen Sie nicht zu, dass elterliche Schuldgefühle Sie in einen Punchingball oder einen Fußabtreter verwandeln, auf dem man herumtrampeln kann. Heilen Sie Ihre Verletzungen.

5. Bemühen Sie sich um Erfüllung der wichtigsten Beziehung in Ihrem Leben. Sie haben Ihren Mann nicht erwähnt, aber wenn Sie noch verheiratet sind, bringen Sie die Beziehung in Ordnung. Diesen Weg sollte man nicht allein gehen. Machen Sie sich klar, dass die Beziehung zu Ihren Kindern nicht die vorrangige Beziehung in Ihrem Leben ist. Selbst wenn Sie nur sie hätten, wären sie nicht Ihre primären Bezugspersonen, da sie ihrerseits keine Beziehung zu Ihnen haben. Finden Sie einen Menschen, dem etwas an Ihnen liegt. Denn auf sie trifft das gewiss nicht zu.

6. Finden Sie eine Vision, der Sie folgen können. Ihre derzeitige Vision ist eine Illusion. Sie ist fest in der falschen Vorstellung verankert, Sie müssten nur den richtigen Schlüssel finden, um das Leben Ihrer Kinder in Ordnung zu bringen. Bitte verstehen Sie, dass Eltern die Probleme ihrer erwachsenen Kinder niemals lösen können und dass Sie deshalb auch nicht versagt haben. Es ist unmöglich, bei einer unlösbaren Aufgabe zu versagen. Der Geist verabscheut ein Vakuum, und Sie brauchen ein sinnvolles Lebensziel, das an den Platz rückt, der jetzt noch von Angst und Schuld besetzt ist.

Wenn Sie sich ernsthaft mit diesen Schritten beschäftigen, werden Sie erheblich dazu beitragen, die selbstzerstörerischen Tendenzen zu beseitigen, die sich dadurch eingeschlichen haben, dass Sie Teil des Lebens eines Suchtkranken waren. Es ist nie zu spät, sich selbst zu finden.

Ist die Homosexualität das Thema?

Ich weiß seit dem sechsten Lebensjahr, dass ich irgendwie anders bin. Inzwischen bin ich einundzwanzig, und mir ist klar, dass »es« ein Teil von mir ist. Mit »es« meine ich das sexuelle Interesse am gleichen

Geschlecht. (Ich wurde christlich erzogen. Sie können sich den Aufruhr in meinem Inneren also vorstellen.) Leider versuche ich seit meiner Kindheit, diesen Teil von mir zu vernichten. Die Erkenntnis, dass er nicht verschwinden würde, hat meine Welt in ihren Grundfesten erschüttert. Inzwischen bin ich mir sicher, dass ich genetisch darauf programmiert bin, so zu denken und zu fühlen. Meine erste Depression hatte ich vor sieben Jahren. Ich nehme Medikamente, um einen Rückfall zu verhindern. In welche Richtung soll ich gehen? Ehrlich, ich verabscheue mich dafür, dass ich »schwul« bin.

– LUKE, 21, SINGAPUR

Das vordringliche Problem ist hier nicht die sexuelle Orientierung, sondern die Selbstverurteilung. Nehmen wir an, Sie wären nicht schwul, sondern glatzköpfig. Die meisten Männer fühlen sich unsicher, wenn sie ihre Haarpracht verlieren, und die Angelegenheit kann zum Brennpunkt eines Verlusts an Selbstwertgefühl werden und ihnen das Gefühl vermitteln, nicht männlich genug zu sein. Sie ärgern sich über die Situation und fühlen sich im Vergleich zu anderen betrogen. Ich hoffe, Sie verstehen, dass die Kahlköpfigkeit nicht die Ursache der Selbstverurteilung ist, die recht zwanghaft und überwältigend werden kann.

Aufgrund der gesellschaftlichen Haltung ist Homosexualität natürlich schwerer zu akzeptieren als Kahlköpfigkeit. Sie empfinden keine aktive Abneigung gegen sich selbst – Sie haben passiv die negativen Ansichten anderer übernommen. Die Religion ist Teil der Gesellschaft, und wenn sie ebenfalls in die Situation hineinspielt, kommt eine weitere Ebene der Missbilligung hinzu, die vielleicht sogar am schwersten wiegt. Christlichen Fundamentalisten zufolge ist Ihre Homosexualität nämlich eine Bedrohung für Ihre Seele. An Ihrer Stelle würde ich alles aufschreiben, was Sie innerlich belastet, die Probleme der Schwere nach ordnen und dann für jedes einzelne Abhilfe schaffen. Zum Beispiel:

1. Gefühle der Einsamkeit und der Andersartigkeit

Abhilfe: Lernen Sie Homosexuelle mit einem starken Selbstwertgefühl kennen, schließen Sie sich einer Schwulengruppe an, suchen Sie sich einen guten homosexuellen sowie einen guten heterosexuellen Freund, der kein Problem mit Homosexualität hat.

2. Selbstverurteilung und Unsicherheit

Abhilfe: Finden Sie etwas, das Sie gut können; umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihre Fähigkeiten zu schätzen wissen; finden Sie eine Person, der Sie Ihre Gefühle anvertrauen können; und freunden Sie sich mit einem Menschen an, der Ihnen als Vorbild oder Mentor dienen kann.

3. Religiöse Schuldgefühle

Abhilfe: Lesen Sie ein Buch über modernen Glauben und Toleranz gegenüber Homosexuellen; suchen Sie sich einen schwulen Freund, der ebenfalls Christ ist; finden Sie einen schwulen Pfarrer.

4. Sexuelle Unzufriedenheit

Abhilfe: Schließen Sie sich einer Schwulengruppe an, in der es nicht nur um Sex (sondern auch um Wanderungen, Filme, Tanzen, Hobbys) geht; informieren Sie sich über die Pioniere und Helden der Schwulenbewegung; identifizieren Sie sich mit starken Vorbildern, denen es gelungen ist, die richtige Mischung aus Liebe und Sex zu finden.

Es gibt noch viele weitere Themen, die ich hätte erwähnen können. Aber es kommt darauf an, dass Sie erstens ein wenig aus sich herausgehen, um weniger selbstzerstörerische Überzeugungen hinsichtlich Ihrer Homosexualität entwickeln zu können, und dass Sie zweitens über diese Außenkontakte Ihr Selbstbild stärken. Sie sind ein einzigartiger Mensch mit einzigartigem Wert für diese Welt. Es ist unerheblich, ob Ihre Gene, Ihre Erziehung, Ihre Veranlagung oder frühkindliches Verhalten zu Ihrer homosexuellen Identität beigetragen haben. Dieser Bereich ist jetzt und hier die wichtigste Herausforderung in Ihrem Leben. Es hängt viel davon ab,

dass Sie sich ihr ohne Umschweife und in der Hoffnung auf eine positive Lösung stellen. Ich glaube fest daran, dass es Ihnen gelingen wird.

Ein deprimierter Ehemann

Mein Mann verfällt jedes Jahr einmal in eine Depression, die üblicherweise zwei Monate lang dauert. Auslöser ist meist ein Familientreffen oder ein Fest mit Freunden. Mein Mann vergleicht sich stets unvorteilhaft mit allen anderen. (Er hat allgemein ein schwaches Selbstwertgefühl.) Ich liebe meinen Mann von ganzem Herzen, aber wenn er deprimiert ist, fängt er auch noch an zu trinken. Freunde raten mir, ihn zu verlassen, aber ich kann die Vorstellung nicht ertragen, dass er sich dann allein quält. Am schwierigsten ist, dass er sich, wenn es ihm wieder gut geht, weigert, eine Therapie zu machen, Bücher zu lesen oder zu meditieren. Aber ich weiß, die nächste Depression kommt bestimmt, und die übernächste und die überübernächste. Was soll ich tun?

– LISA, 38, AMSTERDAM

Ihre Situation ist bei Menschen, die mit zyklischen Depressionen leben müssen, weitverbreitet. Wir stellen uns eine bipolare Störung meist als rasches Schwanken zwischen tiefster Verzweiflung und manischer Begeisterung vor. Dabei sind auch andere Zyklen möglich, wie etwa der Turnus, den Ihr Mann durchläuft – und in den er auch Sie mit hineinzieht.

Wenn es wieder aufwärtsgeht, sagen Menschen, die unter zyklischen Depressionen leiden, auch häufig: »Es geht mir gut, alles in Ordnung.« Von einer Behandlung oder vorbeugenden Maßnahmen wollen sie nichts hören. Wenn sie in Depressionen versinken, versuchen viele von ihnen, die Stimmung mit Alkohol zu heben. Ich erwähne dies nicht, um Ihnen das Gefühl zu geben, Ihre Schwierigkeiten wären weniger gravierend, weil sie einem (bekannten) Muster entsprechen. Der Besuch bei einem normalen Arzt oder gar Psychiater ist möglicherweise nicht genug, da Mediziner die therapeutische Behandlung dieses Leidens oft für so schwierig halten, dass sie häufig nur Antidepressiva anbieten (die der Patient leider meist sofort wegwirft, wenn es ihm wieder gut geht).

Kommen wir nun zu dem einzigen Element dieser Situation, das Sie kontrollieren können, nämlich Ihre Beteiligung daran. Verabschieden Sie sich von der Illusion, Sie würden dem depressiven Menschen in Ihrem Leben »helfen«. Sie wahren lediglich den Status quo. Deshalb ist es an Ihnen, sich die entscheidenden Fragen zu stellen:

1. Habe ich es hier mit einer Situation zu tun, die ich korrigieren kann?
2. Habe ich es hier mit einer Situation zu tun, mit der ich mich abfinden muss?
3. Habe ich es hier mit einer Situation zu tun, der ich den Rücken kehren muss?

Angesichts Ihrer Liebe und Loyalität zu Ihrem Ehemann vermute ich, dass Sie auf Antwort Nummer 2 setzen und dadurch co-abhängig geworden sind. Damit möchte ich nicht sagen, dass Sie sein Verhalten unterstützen. Sie haben sich vielmehr auf seine Bedürfnisse eingestellt. Aber man kann sich nur bis zu einem gewissen Grad anpassen, deshalb graut Ihnen schon vor der nächsten Episode, und mit jedem Mal wird Ihre Erschöpfung größer. Es wird Zeit, dass Ihr Mann umgekehrt auch auf Ihre Bedürfnisse eingeht. Bitten Sie ihn nicht mehr, sich Hilfe zu holen, wenn er das nicht möchte. Melden Sie allmählich eigene Wünsche und Bedürfnisse an. Lassen Sie die Depressionen dabei so weit wie möglich außen vor. Denn was wäre, wenn Ihr Mann stattdessen eine chronische Erkrankung hätte, die ihn zum Invaliden machte? Es wäre durchaus angemessen, eine der folgenden Aussagen zu treffen:

- Ich kann nicht alles allein machen.
- Auch meine Gesundheit ist wichtig.
- Ich habe tiefes Mitgefühl, aber ich kann nicht dein einziger Rettungsanker sein. Du musst schon auch auf dich selbst aufpassen.
- Ich möchte mit dem gesunden Teil von dir in Beziehung treten. Bitte hilf mir dabei.

- Ich halte es nicht aus, dass du den Kopf in den Sand steckst. Wir haben ein gemeinsames Problem.
- Sobald wir das Problem erörtern und anfangen, ehrlich damit umzugehen, müssen wir gemeinsam als Paar auf eine Lösung hinarbeiten, die uns beiden Erleichterung bringt.

Ich hoffe, Sie erkennen allmählich, dass Sie sich mehr angepasst haben, als gut für Sie ist. Ich werde mich Ihren Freunden nicht anschließen und sagen, dass Sie Ihren Mann verlassen sollen. (Ich hoffe aber, dass Sie etwas Zeit für sich finden werden, fernab von diesem Problem; Ihre Freunde haben recht, wenn Sie sagen, dass Sie ein richtiges Leben verdienen.) Ich möchte, dass Sie zu einem Leben mit Ihrem Mann zurückfinden, nicht ohne ihn. Eine Beziehung muss im Gleichgewicht sein, und momentan sieht es aus, als würden er und seine Art zu leben deutlich bevorzugt.

Ein Zen-Gammler?

Mein Problem ist ein achtzehnjähriger Sohn, der glaubt, weder arbeiten noch zur Schule gehen zu müssen. Er behauptet, er wollte »einfach sein« und »je weniger man tut, desto mehr bringt man zustande«. Wie können mein Mann und ich unseren Sohn zu der Erkenntnis führen, dass er etwas tun muss, um zu überleben, ohne dabei gegen seine spirituellen Ideale zu verstoßen?

– KATHY, 39, DES MOINES, IOWA

Ich fürchte, Ihr Dilemma wird vielen Lesern ein zerknirschtes Lächeln entlocken. Ihre Frage handelt von einem verwöhnten Kind, das die Eltern um den kleinen Finger wickelt. Mit achtzehn experimentieren junge Menschen mit neuen Identitäten und verwerfen sie wieder. Nur die Zeit und der Reifungsprozess werden zeigen, zu was für einem Menschen sich Ihr Sohn entwickeln und was er mit seinem Leben anfangen wird.

Sie befinden sich zudem an einem heiklen Punkt, weil Sie Ihren Sohn nicht mehr wie ein Kind verhätscheln, aber auch noch nicht dieselben Erwartungen an ihn stellen können wie an einen Erwachsenen. Versuchen

Sie aber, sich in diese Richtung zu bewegen. Ich weiß, das ist schwierig. In Ihrer Familie sind die Eltern die Idealisten. Das Kind tut, was es kann, um so abhängig wie möglich zu bleiben. Sie müssen Ihren Sohn zumindest mit der harten Wirklichkeit vertraut machen: Geh zur Schule oder sorge selbst für dich. Die Alternative ist, auch weiterhin nichts zu unternehmen, was niemanden glücklicher macht.

Seelenüberbevölkerung

Ich frage mich schon immer, wie Seelen sich vermehren. Wenn wir tatsächlich wiedergeboren werden, woher kommen dann die neuen Seelen, und wie sind sechs Milliarden davon auf diesen Planeten gelangt?

– SALLY, 32, SILVER SPRING, MARYLAND

Sie wären überrascht zu hören, wie häufig diese Frage auftaucht. Für gewöhnlich meint der Fragende damit: »Erwischt!« Skeptiker sagen: »Heute leben doppelt so viele Menschen auf der Erde wie vor fünfzig Jahren. Wenn alle eine Seele haben und Seelen unsterblich sind, dürfte es eigentlich nicht mehr davon geben als vorher. Aus diesem Grund muss Reinkarnation falsch sein.« Da ich spüre, dass Sie die Frage aus einer freundlicheren Geisteshaltung heraus stellen, hier meine freimütigen Gedanken dazu.

Erstens: Dieser Einwand stellt die Reinkarnation nicht infrage. Vermutlich werden Seelen in einer Reihenfolge freigegeben, die der Mensch nicht ergründen kann. Vielleicht gibt es einen unendlich großen Vorrat davon in einem unendlich großen PEZ-Spender. Der Rhythmus der Seelengeburten soll nicht unsere Sorge sein. Wir wissen lediglich, dass jeder von uns hier ist und sich nach Kräften bemüht, sich weiterzuentwickeln.

Zweitens: Das Ego hat die Gewohnheit, im Sinne eines »Ich«, eines eigenständigen Selbst zu denken. Aber vergessen wir das Ego für einen Augenblick. Ihre Seele ist Ihr tiefstes Bewusstsein, die Quelle Ihres Gewahrseins. Für mich ist Bewusstsein ein Singular, zu dem es keinen Plural gibt. Aus einem Goldklumpen lassen sich viele Schmuckstücke

schmieden, ein Feuer besteht aus vielen Flammen, ein Meer aus vielen Wellen. Seelen sind Bewegungs- und Verhaltensmuster in einem einzigen Bewusstsein. Ob wir diese Quelle als den Geist Gottes oder den Schoß der Schöpfung bezeichnen – sie kann so viele Seelen hervorbringen, wie das Universum verlangt, so wie auch das Meer nur einige wenige oder sehr viele Wellen hervorbringen kann, ohne sich darin zu erschöpfen. Der Zustand vollständigen Bewusstseins hat zwei Seiten. Sie betrachten sich einerseits als Individuum, gehören andererseits aber auch zu der Einheit, die wir als den Geist bezeichnen.

Rezessionsblues

Dieses Jahr war das Jahr des völligen Zusammenbruchs. Innerhalb weniger Monate trennten sich mein Mann und ich. Wir meldeten Konkurs an und verloren unser Geschäft, eine Weinkellerei mit Brennerei. Jetzt versuche ich als alleinerziehende Mutter in einem Haus klarzukommen, das in Kürze zwangsversteigert wird. Ich werde demnächst fünfzig, und es gibt Augenblicke, in denen ich mich völlig verloren fühle. Die meiste Zeit aber versuche ich, optimistisch zu sein und meinen neuen Weg als Chance zu sehen, meine wahre Lebensaufgabe zu finden. Ich wünsche mir nichts mehr, als meinen Kindern eine sichere und glückliche Zukunft bieten zu können. Menschen mögen mich und reagieren auf meine positive Energie. Gewiss steht mir irgendwo eine Tür offen. Meine Frage ist, wie kann ich dafür sorgen, dass das auch so bleibt?

– SARA, 49, BRITISH COLUMBIA

Ich kann Ihnen versichern, dass Ihr Brief viele Herzen erschauern lässt. In der gegenwärtigen Rezession müssen viele ältere Arbeitnehmer, die glaubten, sich dem Höhepunkt ihrer Karriere zu nähern, stattdessen erleben, wie ihnen der Boden unter den Füßen weggezogen wird. Auf den Verlust ihres Arbeitsplatzes, ihres Heims oder ihrer Ersparnisse – all der Sicherheitsnetze, die wir im Laufe eines Arbeitslebens aufspannen – sind sie schlecht vorbereitet.

Um eine neue Tür aufzustoßen, müssen wir uns meiner Ansicht nach an das alte Sprichwort erinnern: Die Natur verabscheut ein Vakuum. In diesem Augenblick tragen Sie einen Raum in sich, der mit Bedauern, Enttäuschung, der Sehnsucht nach besseren Zeiten, Zukunftshoffnungen und Zukunftsängsten, Selbstwertgefühl und Selbstzweifeln gefüllt ist. Mit andern Worten, mit einem chaotischen Konfliktwirrwarr. Schattenenergien machen sich bemerkbar und jagen Ihnen Angst ein. Die Unbeständigkeit Ihrer äußeren Lebensumstände wird von innerer Instabilität gespiegelt.

Sie müssen Platz für Klarheit, Inspiration und Neuanfänge schaffen. Die dazu nötige Lebenskompetenz besitzen Sie bereits. Leider wirbelt in Ihrem Inneren so vieles herum, dass Klarheit nicht oder nur sporadisch möglich ist. Machen Sie sich klar, dass Sie sich im Krisenmodus befinden. Sie können nicht verlangen, dass Sie alles allein schaffen. Wo sind fremde Helfer, äußere Unterstützung und vor allem: Wo ist Ihr Mann? Er hat seine eigenen Ängste, ich weiß. Aber er war Teil des Zusammenbruchs, der diese Krise ausgelöst hat. Deshalb sollte er auch Teil des Weges sein, der wieder aus ihr herausführt. Wenn er von Ihnen verlangt, die Last allein zu tragen, ist das unentschuldbar.

Ich fürchte, Sie werden jetzt auch zäh sein müssen. Gehen Sie zu den Menschen, denen Sie früher einmal geholfen haben, und sagen sie klar und deutlich, dass Sie in dieser Krise Unterstützung brauchen. Spielen Sie nicht die Tapfere, spielen Sie nicht die Märtyrerin, verfallen Sie nicht in die Opferrolle und das damit einhergehende Wunschdenken. Sehen Sie sich so, als wären Sie ein anderer Mensch – eine Frau, die Sie gut kennen und die einen vernünftigen, soliden Rat braucht. Was würden Sie ihr sagen? Diese Objektivität hilft Ihnen, das Durcheinander der Gefühle zu beseitigen, das Sie jeden Tag aufs Neue mal in die eine und mal in die andere Richtung zerrt.

Wie aus Ihren Zeilen deutlich wird, haben Sie eine klare Vorstellung von Ihrem Wesenskern. Der innere Kern hilft Menschen, Krisen zu bewältigen. Äußerlichkeiten treten in den Hintergrund. Ja, die Rezession und das Unheil, das sie im Leben guter Menschen anrichtet, die Besseres verdient hätten, sind nicht von der Hand zu weisen. Aber innere Widerstandskraft

und die Fähigkeit, wieder auf die Beine zu kommen, sind spezielle Charakterzüge und in Fällen wie dem Ihren von entscheidender Bedeutung. Orientieren Sie sich an jemandem, der diese Art von Widerstandsfähigkeit besitzt, damit auch Ihre Kraft wachsen kann. Finden Sie eine weitere Eiche, die Ihnen hilft, den Sturm zu überstehen. Menschen, die in Kontakt mit ihrem Wesenskern sind, werden reagieren. Statt sich zu fragen, wie Sie positiv bleiben können, sollten Sie lieber Schritte unternehmen, egal wie klein, um aus dem Krisenmodus herauszukommen. Sobald Sie sich realistisch in diese Richtung orientieren, werden die Türen, die sich öffnen müssen, allmählich aufgehen.

Kann ich erleuchtet werden?

Ist es die Aufgabe des Menschen, nach Erleuchtung zu streben und sie auch zu erlangen? Welche Hindernisse gibt es auf dem Weg dorthin und wie kann man sie überwinden? Ich predige allen Menschen in meiner Umgebung, dass sie positiv denken sollen, muss aber gelegentlich feststellen, dass ich selbst hoffnungslos bin. Ich schaffe es einfach nicht, mich aus diesem Trott zu befreien. Bitte helfen Sie mir.

– CLAUDINE, 41, SHERMAN OAKS, KALIFORNIEN

Das sind gleich zwei Fragen auf einmal, aber ich werde versuchen, sie miteinander zu verbinden. Positives Denken ist für eine hoffnungsvolle Lebensvision nützlich, ja sogar notwendig. Ihr Ziel ist Erleuchtung, und nichts könnte positiver sein. Nachdem Sie Ihre Vision gefunden haben, müssen Sie sich allerdings keineswegs zwingen, ausschließlich positiv zu denken. Das ist eine künstliche Art, an das Denken heranzugehen. Ich habe festgestellt, dass ein ungezwungener Geist natürlicher und entspannter arbeitet.

Aber wie erreichen Sie nun das Ziel der Erleuchtung, das Sie sich gesetzt haben? Lassen Sie uns die Angelegenheit erstens nicht unter dem Aspekt möglicher Hindernisse betrachten. Erleuchtung ist das Ergebnis persönlichen Wachstums. Wenn eine Rose in Ihrem Garten dem Tag entgegenwächst, an dem sie eine prächtige Blüte hervorbringen wird, denkt

sie nicht: »Welche Hindernisse muss ich überwinden, damit ich blühen kann?« Sie wächst einfach und nimmt das Gute und das Schlechte, wie es kommt, in der Gewissheit, dass sie eines Tages eine Blüte tragen wird.

Aber Rosen blühen am schönsten, wenn sie gute Erde haben, reichlich Nahrung und liebevolle Pflege bekommen. Dies gilt auch für Sie. Auf dem spirituellen Pfad sind nur zwei Dinge vonnöten: Man braucht eine Vorstellung vom Ziel und eine Möglichkeit, sein Bewusstsein zu erweitern. Unabhängig davon, was Erleuchtung nun ist – und da gehen die Schilderungen vieler Traditionen auseinander –, ist jeder Schritt, der zur Erleuchtung führt, ein Schritt der Selbsterkenntnis. Im Laufe der Geschichte haben spirituelle Traditionen immer wieder auf die Meditation als wichtigstes Werkzeug der Selbsterkenntnis verwiesen. Wenn Ihr Bewusstsein wächst, kommt allerdings nicht nur Positives zum Vorschein. Das Leben ist eine zweischneidige Angelegenheit, und jeder Mensch hat einen Schatten.

Aber ganz gleich, wie schwierig manche Aspekte Ihres Lebens auch sein mögen, als spirituelle Hürde müssen sie sich deswegen noch lange nicht erweisen. Sie können mit körperlichen ebenso wie mit psychischen Hindernissen konfrontiert werden. Bewältigen Sie sie, so gut es Ihnen eben möglich ist. Führen Sie mit anderen Worten ein ganz normales Leben mit Unterstützung Ihrer Familie, Ihrer Freunde und anderer spirituell gesinnter Menschen. Aber in der Spiritualität geht es um Bewusstsein, und solange Sie sich darüber im Klaren sind, wird sich stets die Gelegenheit zur Bewusstseinserweiterung ergeben. Manchmal begegnet sie uns in der Meditation, manchmal als neue Einsicht und manchmal in Form von Führern und Lehrern, die erscheinen, um uns zu helfen. Machen Sie Ihr höheres Selbst zu Ihrem wichtigsten Führer und vergessen Sie nie, dass der gesamte Weg im Bewusstsein beschritten wird.

Der ungebärdige Sohn

Mein zweiundzwanzigjähriger Sohn lebt noch zu Hause, studiert und arbeitet Teilzeit. Er bietet nie von sich aus an, bei der Hausarbeit zu

helfen, Essen zu kochen oder abzuspülen. Er kommt und geht schlecht gelaunt, ohne mich zu grüßen oder sich zu verabschieden. Er behandelt mich von oben herab, als hätte er das Sagen. Dabei sitzt er in jeder freien Minute herum und macht Videospiele. Ich bin geschieden und alleinerziehend. Wie bringe ich meinen Sohn dazu, freundlicher zu sein? Offen gestanden wäre ich an diesem Punkt schon zufrieden, wenn er nur so täte.

– AUDREY, 46, OAK PARK, ILLINOIS

Ihr Sohn drückt sich vor dem Erwachsenwerden, so lange es nur geht. Das von Ihnen geschilderte Verhalten – einschließlich des überlegenen Gehabes, der Videospielsucht, der Vermeidung jeglicher Hausarbeit und der Missachtung Ihrer Person – ist Eltern von Sechzehnjährigen wohlbekannt. Bei einem Zweiundzwanzigjährigen ist es freilich kaum entschuldbar. Darüber hinaus kommen in Ihrer Situation zwei Faktoren erschwerend hinzu: Wie ich fürchte, hat Ihr Sohn seine herzlose Haltung von seinem Vater übernommen. Zudem erleben Sie die Kehrseite Ihrer Situation als alleinerziehende Mutter, das heißt, Sie sind im Hinblick auf emotionales Feedback zu sehr von Ihrem Sohn abhängig geworden und lassen ihn allzu bereitwillig in seiner Unreife verharren.

Die ganze Geschichte läuft darauf hinaus, dass Sie nicht gut für ihn und er nicht gut für Sie ist. Ihre Beziehung ist für beide Beteiligten von Nachteil. Als Erwachsene müssen Sie sich Ihrer Realität stellen. Bauen Sie sich ein Leben auf, das nichts mit Ihrem Sohn zu tun hat. Zwingen Sie sich, ihn erwachsen werden zu lassen. Schenken Sie ihm weniger Aufmerksamkeit. Belasten Sie ihn nicht länger mit Ihrer Ernüchterung und Ihren enttäuschten Erwartungen. Ich weiß, das ist bittere Medizin, aber sie wird Sie letztlich heilen.

Was Ihren Sohn betrifft, ist Ihre Sorge berechtigt. Er ist in keiner guten Position, um erwachsen zu werden. Es gibt nur wenig, was ihn dazu motiviert, und ihm fehlt die Reife zu erkennen, dass er untergehen wird, wenn er sich weigert. Ihre Aufgabe ist es, dafür zu sorgen, dass ihm die Augen geöffnet werden. Dazu braucht er erstens die klaren Worte eines

Mannes, den er respektiert. Dieser Mann muss ihn mit harten Wahrheiten vertraut machen. Und er braucht zweitens ein Vorbild für die Art Mensch, zu der er einmal heranwachsen soll.

Ich kann Ihnen nicht sagen, welches Vorbild richtig wäre. Hier ist scharfsinniges Denken von Ihnen gefragt. Mit zweiundzwanzig Jahren können junge Erwachsene ihre Stärken und Schwächen meist noch nicht einschätzen. Sie müssen mehr Erfahrung sammeln und brauchen vielleicht einen Mentor, der sie betreut. Auf Ihren Sohn trifft das zweifellos zu. Finden Sie einen Mann, dessen berufliche und private Entscheidungen Ihrem Sohn die Worte entlocken: »So will ich sein, und das schaffe ich auch.« Ohne einen solchen Menschen in seinem Leben – oder im Leben jedes jungen Erwachsenen – wird seine Zukunft so aussehen, dass er sich auch weiterhin ziellos treiben lässt.

Jugend am Scheideweg

Es fällt mir wirklich schwer, mich zu entscheiden, welche Richtung ich im Leben einschlagen soll. Ich möchte etwas tun, das ich liebe und das mich begeistert, aber ich weiß noch nicht, was das ist. Bis dahin bin ich nicht bereit, meine Ideale aus Gründen der Zweckmäßigkeit zu kompromittieren. Da ich die Schule und die Arbeit als bedeutungslos empfunden habe, bin ich ausgestiegen, ein Jahr lang nicht ausgegangen und habe im Grunde nur Bücher über Spiritualität und Psychologie gelesen, in der Hoffnung, mich zu finden.

Inzwischen fühle ich mich spirituell besser verankert, habe aber im Leben praktisch noch nichts erreicht. Ich möchte darauf vertrauen, dass alles ist, wie es sei sollte. Dennoch gibt es Momente, in denen ich mich innerlich tot fühle. Ich habe keinerlei Ambitionen. Ich weiß nicht einmal, warum ich überhaupt hier bin.

– ANNIE, 24, NEW HAVEN, CONNECTICUT

Je länger Ihr Brief wird, desto negativer wird er, und er gipfelt in einer bestürzenden Aussage: Ich fühle mich innerlich tot. Was sich anfangs wie eine Sache anhört – wie der Brief einer idealistischen jungen Frau, die ihre

Identitätskrise vertagt hat –, ähnelt zum Schluss dem Brief eines akut depressiven Menschen. Sie werden deshalb nur eine Antwort finden, wenn Sie in sich gehen und danach suchen. Sie haben viele spirituelle Bücher gelesen. Die Saat ist gesät. Jetzt ist es an der Zeit, einige dieser Samen keimen zu lassen.

Um herauszufinden, welche das sein sollten, stellen Sie sich die folgenden fünf Fragen. Notieren Sie sie und legen Sie das Blatt Papier bereit: Sie müssen sich jede Frage täglich stellen, bis sie beantwortet ist. Ich werde zunächst die Fragen auflisten und anschließend eine bestimmte Methode der Beantwortung erklären, da die Vorgehensweise ebenso wichtig ist wie die Antworten:

1. Bin ich deprimiert und meines Lebens überdrüssig?
2. Lasse ich mich treiben, weil ich weiß, dass gleich hinter dem Horizont das perfekte Leben auf mich wartet?
3. Verläuft der heutige Tag so, wie ich es mir vorstelle?
4. Wenn ich mich umsehe, verrät mir mein Leben, wer ich bin? Was erkenne ich im Spiegel der Außenwelt?
5. Wenn ich fünf Jahre in die Zukunft reisen und mein zukünftiges Selbst treffen könnte, was für einem Menschen würde ich begegnen?

Diese Fragen stellen sich Menschen Anfang zwanzig in ihrer Identitätskrise. Die Fragesteller sind immer verwirrt, da die Jugend noch nicht ganz vorüber ist und das Erwachsenenleben noch nicht richtig begonnen hat. Menschen erleben ihre Identitätskrisen auf unterschiedliche Weise. Meist bringen sie die Dinge hervor, die wir am meisten fürchten und von denen wir am meisten träumen. Es ist eine Zeit der Liebe, der Ideale, der Karriere, des wachsenden Selbstvertrauens und der Aufregung, dass man endlich die Flügel spannen und losfliegen kann.

Dies ist der Idealfall, aber natürlich erleben viele Menschen auch andere Aspekte dieser Identitätskrise: ein lähmendes Gefühl der Unentschlossenheit, den Verlust von Selbstvertrauen, die Panik, dass alte Verhaltensweisen, die in der Jugend hilfreich waren, nicht mehr

funktionieren, und ein beängstigendes Gefühl der Leere. Im Augenblick sind Sie auf der negativen Seite der Suche nach Ihrer wahren Identität gefangen. Lassen Sie uns deshalb das Negative beseitigen, damit der positive Teil Ihres Lebens allmählich die Führung übernehmen kann.

Hier kommen die fünf Fragen ins Spiel. Nehmen Sie morgens Ihre Liste zur Hand. Lesen Sie eine Frage, schließen Sie die Augen und warten Sie auf eine Antwort. Erzwingen Sie nichts. Erwarten Sie nichts. Falls Ihr Verstand fleißig vor sich hin schwätzt, atmen Sie aus, und bitten Sie im Stillen um eine kurze Pause, damit Sie einen klaren Kopf bekommen. Die Informationen, die Sie nach ein paar Minuten erhalten, sind Ihre Antwort für heute. Gehen Sie zur nächsten Frage über. Wenn Sie Ihre fünf Antworten beisammenhaben, genießen Sie Ihren Tag. Denken Sie nicht mehr über die Fragen nach. Kommen Sie nicht darauf zurück. Für diesen Tag ist Ihre Arbeit getan. Der Rest ist zum Genießen da.

Wiederholen Sie diesen Vorgang jeden Tag. Eines Tages – niemand kann genau sagen, wann – wird sich eine der Antworten goldrichtig anfühlen. Das heißt, dass sie von Ihrem wahren Selbst kommt. Verkneifen Sie sich den Freudensprung noch ein Weilchen. Stellen Sie sich die Frage noch zweimal, um zu prüfen, ob Sie jedes Mal die gleiche Antwort erhalten. Wenn ja, streichen Sie sie von Ihrer Liste. Machen Sie so lange weiter, bis Sie fünf gute und wahre Antworten haben. Was haben Sie getan? Sie haben aufgeholt und sind jetzt an genau dem Punkt, an dem Sie auch sein sollen. Da Sie noch jung sind, können die Antworten im nächsten Jahr schon wieder ganz anders aussehen, aber Sie befinden sich ja auf der Suche nach Antworten, die genau in diesem Augenblick gelten. Sie werden sie aus Ihrem Trott befreien.

Eine hoffnungslose Suche

Ich bin ständig »auf der Suche« und fühle mich deswegen inzwischen erschöpft, verloren und traurig. Ich habe eine Krebserkrankung überlebt und dachte, dies würde dafür sorgen, dass ich auf dem rechten Weg bleibe und ein einfaches Leben führe. Für eine Weile hat das auch

geklappt, aber jetzt suche und hoffe ich wieder. Ich bete und spreche zu Gott, Engeln und Führern, aber ich denke, ich bilde mir all das nur ein oder fantasiere einfach herum. Wie soll es jetzt weitergehen? Ich weiß, da ist noch mehr, aber was? Und wo?

– JANET, 60, SACRAMENTO, KALIFORNIEN

Vielleicht sollten wir bei Ihrem Alter beginnen. Es ist normal, dass Sie sich mit sechzig Jahren Bestätigung für Ihr Leben wünschen. Sie sollten in der Lage sein, in sich hineinzublicken und eine Reihe von Grundwerten zu finden, nach denen Sie leben. Ganz gleich, was sich entfalten möchte, es geschieht auf der Grundlage des von Ihnen geschaffenen Wesenskerns.

In Ihrem Fall scheint der Kern schwach oder gänzlich abhanden gekommen zu sein, und das bedeutet eines von zwei Dingen: Sie haben die Aufgabe, ein stabiles, bedeutsames Selbst aufzubauen, entweder aufgeschoben, oder dieses Selbst wurde von Traumata, Verletzungen und Enttäuschungen geschwächt. Ich weiß nicht, was auf Sie zutrifft – vielleicht ein wenig von beidem. In beiden Fällen ist das weitere Vorgehen gleich. Sie sind auf der Suche nach »mehr«, und dieses »Mehr« sind Sie selbst. Es ist weder eine von den Engeln übermittelte Erkenntnis noch eine göttliche Offenbarung.

Damit möchte ich nicht sagen, dass Sie keinen Kontakt zum Heiligen suchen sollten. Aber wenn Sie jahrelang versuchen würden, einen Baum mit einem Buttermesser zu fällen, würden Sie nicht irgendwann merken, dass Sie die Sache falsch angehen? In Ihrem Fall war keine der vielen Quellen eine Inspiration, weil Sie nicht realistisch sehen, was es heißt, sich auf dem spirituellen Weg zu befinden. Abgesehen von allem anderen ist er auch der Weg zur Wirklichkeit. Sie müssen Ihr Leben realistisch sehen und allmählich zu sich selbst finden. Die Wirklichkeit, die Sie suchen, ist Ihnen ebenso nah wie Ihr Atem. Sie müssen weder im Himmel noch im Wind danach suchen.

Die Außenseiterin

Ich wurde mit körperlichen Fehlbildungen geboren und im Laufe meines Lebens sechsunddreißigmal operiert. Als ich klein war, wusste ich nicht, dass mit mir etwas nicht stimmte, aber in der Grundschule wurde es sehr schwierig. Die anderen Kinder sagten schreckliche Dinge – »Narbengesicht, Frankenstein, du kriegst doch nur einen Freund, wenn er dir einen Sack über den Kopf zieht.« Meine Mutter hatte keine Ahnung von meinen Problemen. Mein Stiefvater nahm mich auf den Schoß und sagte: »Du wirst niemals schön sein, also sei klug.« Das Problem war, dass er mich trotz guter schulischer Leistungen als dumm bezeichnete.

Ich weiß, dass ich ein kluger, fürsorglicher, wirklich netter und liebevoller Mensch bin. Aber wenn ich einen Raum betrete, spüre ich, dass mich die Leute anstarren oder zweimal hinschauen müssen. Wenn ich erkläre, weshalb ich so aussehe, bestätige ich damit doch nur, wie sehr ich mich meiner schäme – es ist aussichtslos. Wie kann ich gewinnen? Ich mache eine Therapie und kann trotzdem nicht loslassen.

- LEONIE, 39, BALTIMORE, MARYLAND

So schmerzlich Ihre Probleme auch sind, sie sind behandelbar. Wenn Ihr Therapeut keine Fortschritte erzielt, müssen Sie mit jemandem sprechen, der es kann. Das Grundproblem ist, dass Sie die starken Überzeugungen, die Ihnen von Ihren Eltern eingeimpft wurden, auf Ihr Leben als Erwachsene übertragen. Ihre Mutter hat es nicht geschafft, ihre Schuldgefühle zu überwinden, weil sie kein perfektes Kind zur Welt gebracht hat, und Ihr Stiefvater verstärkte diese Gefühle noch, statt zu ihrer Lösung beizutragen. Noch bevor Sie ein Ich hatten und als Sie so klein waren, dass Ihnen keine andere Wahl blieb, als Ihre Identität über Ihre Mutter zu definieren, wurden Sie völlig falsch konditioniert.

Ich gratuliere Ihnen dazu, dass Sie sich Ihr Leben zurückholen. Durch die Widrigkeiten sind Sie ein besserer Mensch als alle Ihre früheren Peiniger geworden – einschließlich derjenigen, die Sie aufgezogen haben. Ausgehend von Ihrer eigenen Kraft und der aufrichtigen Zuneigung Ihres Mannes hängt Ihre Heilung davon ab, dass Sie zu folgenden Erkenntnissen gelangen:

- Es war nicht Ihre Aufgabe, Ihre Mutter glücklich zu machen.
- Es war nicht Ihre Schuld, dass sie sich nicht verzeihen konnte.
- Sie haben als Kind nicht versagt, weil Sie gar nicht gewinnen konnten. Ihre Eltern waren, wie sie eben waren.
- Sie müssen sich neue Eltern suchen, die Sie in Ihrem Inneren finden. Es ist das Gefühl für Ihren eigenen Wert.
- Es ist möglich, alten Schmerz loszulassen.
- Es ist keine Bedrohung, anders zu sein. Sie müssen Ihr Recht auf Leben nicht mehr verteidigen.
- Wenn Ihr Mann Ihr inneres Licht sehen kann, werden auch Sie es schaffen.

Solange Sie keinen Therapeuten finden, der ausdrücklich an diesen Kernproblemen mit Ihnen arbeitet, hat es keinen Sinn, zu den Sitzungen zu gehen. Unabhängig davon sollten auch Sie sich diese Punkte notieren und anfangen, an sich zu arbeiten. Heilung ist immer möglich. Sie haben einen weiten Weg zurückgelegt. Jetzt geht's ans Eingemachte. Diese Dinge mögen schwieriger zu heilen sein, aber die Aufgabe wurde schon viele Male gelöst, und mit der richtigen Führung wird sie auch Ihnen gelingen.

Die gemeine Chefin

Ich habe vor acht Monaten gekündigt, weil mich meine Chefin schikaniert und sich mir gegenüber respektlos verhalten hat. Als ich deswegen zu ihren Vorgesetzten gegangen bin, haben sie nichts unternommen, um das Problem zu beheben. Jetzt hat sie mir ein schlechtes Zeugnis für künftige Arbeitgeber ausgestellt. Offenbar werde ich sie einfach nicht los. Wie kann ich diese Angelegenheit hinter mir lassen?

– CELINE, 58, MINNEAPOLIS, MINNESOTA

Es gibt eine kurz- und eine langfristige Lösung für Ihr Dilemma. Die kurzfristige Lösung besteht darin, künftigen Arbeitgebern im Vorstellungsgespräch offen von den Spannungen zu erzählen. Verhalten Sie

sich entgegenkommend und erwachsen, ohne Ihrer ehemaligen Chefin die Schuld zu geben oder sich herauszureden – potenzielle Arbeitgeber werden merken, dass Sie ehrlich sind. Wenn Sie möchten, können Sie zusätzliche Referenzen von Ihrem alten Arbeitsplatz anbieten, ich vermute aber, dass niemandem wegen eines unfairen Arbeitszeugnisses entgehen wird, was für eine Mensch Sie sind.

Die langfristige Lösung erfordert, dass Sie an sich arbeiten. Ich spüre, dass Sie glauben, Ihnen sei Unrecht geschehen, dass Sie sich verletzt, aber auch beleidigt und vielleicht sogar schuldig fühlen, so als hätten Sie das schlechte Verhalten Ihrer Exchefin provoziert oder nichts getan, um die Situation zu verbessern. Diese Gefühle sind die Fesseln, die Sie an sie binden. Sie müssen die Angelegenheit mit einem gefestigten Menschen erörtern, der Sie verstehen und Sie mitfühlend führen wird. Wenn Sie weiter im eigenen Saft schmoren und die Vergangenheit in dem Versuch, sich dadurch besser zu fühlen, immer wieder durchleben, wird das kein gutes Ende nehmen. Sie haben tatsächlich innere Verletzungen davongetragen, auch wenn sie unsichtbar sind. Suchen Sie nach einer Möglichkeit, sie zu heilen. Ich hoffe, dass Ihnen diese Antwort eine Hilfe ist.

Noch ein Baby

Mein Mann und ich haben eine wunderschöne Tochter, die gerade vier Jahre alt geworden ist. Ich möchte noch ein Kind, mein Mann nicht. Wir streiten viel darüber, und jetzt hat er Probleme, seine ehelichen Pflichten zu erfüllen. Ich sehe darin lediglich eine weitere Möglichkeit, wie er verhindern kann, was ich mir so sehr wünsche. Ich kann nicht glauben, dass er nicht so empfindet wie ich.

– MARIANNE, 36, DENVER, COLORADO

Sie müssen den Druck abbauen, der auf Ihnen und Ihrem Mann lastet. Der Stress lässt ihn erschlaffen. Dürfte ich eine Art Auszeit vorschlagen? Setzen Sie sich hin und schreiben Sie ihm einen Brief, in dem Sie alle Gründe anführen, weshalb Sie sich noch ein Kind wünschen. Bringen Sie Ihre Haltung so umfassend wie möglich zum Ausdruck. Bitten Sie ihn, ebenfalls

einen Brief zu schreiben, in dem er seine Gründe nennt, weshalb er kein Kind mehr möchte, und in dem er seine Zweifel anmeldet.

Nachdem jeder für sich die Zeilen des anderen gelesen hat, legen Sie beide Briefe vier Monate lang beiseite. Lassen Sie das Thema ruhen. Lassen Sie die Zeit ihre Arbeit tun. Holen Sie die Briefe nach Ablauf der vier Monate wieder heraus. Lesen Sie Ihre Zeilen und fragen Sie sich, ob sich Ihre Position geändert hat. Ihr Mann sollte das Gleiche tun. Sollte sich bei keinem von Ihnen etwas verändert haben, legen Sie die Briefe erneut vier Monate weg. Sollte dagegen, wie ich vermute, Bewegung in die eine oder andere Position gekommen sein, sprechen Sie darüber. Falls Sie dann noch immer keine Übereinkunft erzielen, schreiben Sie neue Briefe. Ich denke, diese Methode wird funktionieren, wenn Sie wirklich versprechen, das Thema in der Zwischenzeit ruhen zu lassen.

Familienfehde

Mein erwachsener Sohn und mein Mann hatten an Weihnachten eine hitzige Auseinandersetzung. Obwohl sich mein Mann entschuldigt und um eine zweite Chance gebeten hat, wollen mein Sohn und seine Verlobte nichts mehr mit ihm und mir zu tun haben. Mein Sohn macht uns für alles Negative in seinem Leben verantwortlich. Wir sind am Boden zerstört, aber er hat die Kontrolle über die Situation. Bis zu diesem Vorfall waren wir eine gute Familie.

– CHARLENE, 56, NEW HAMPSHIRE

Wie kann ein einziger Streit, ganz gleich wie bitter, eine gute Familie entzweien? Wir haben es hier mit einem Fall von heimlicher Wut zu tun, die schon seit Längerem schwärt. Die Gefühle Ihres Sohnes sind seiner Ansicht nach vollauf berechtigt und entbehren Ihrer und der Ansicht Ihres Mannes nach jeder Grundlage. Sie befinden sich in einer Pattsituation. In einem solchen Fall sollte man am besten Abstand nehmen. Der Umstand, dass eine dritte Partei – seine Verlobte – in die Sache verwickelt ist, verhärtet die Fronten zwischen Ihnen weiter.

Ihr Sohn ist bereits erwachsen. Es wäre allerdings möglich, dass er sich nicht so benimmt. Aller Wahrscheinlichkeit nach verhält er sich emotional unreif. So, wie Sie die Angelegenheit schildern, ähnelt er in seinem Trotz einem Heranwachsenden. Dennoch hat er, wie Sie sagen, die Kontrolle über die Situation. Er steht vor der uralten Frage: »Kann ich mich je wieder zu Hause blicken lassen?«

Die Antwort ist Ja, aber die Sache hat einen Haken. Man kann erst wieder nach Hause, nachdem man Frieden mit seiner Vergangenheit geschlossen hat. Ich wünschte, ich hätte eine bessere Nachricht für Sie, aber Ihr Sohn ist nicht in Frieden. Er wendet sich nicht mit der Bitte um Rat oder Heilung an Sie. Ich wünschte, er täte es. Aber respektieren Sie fürs Erste, dass er Abstand braucht. Üben Sie keinerlei Druck auf ihn aus. Seien Sie freundlich und höflich am Telefon, wenn er anruft. Irgendwann wird er sich an das Gute an Ihnen und seinem Vater erinnern. Dann ist es an ihm, eine Geste der Versöhnung zu machen.

Erleuchtet oder glücklich?

Sind Erleuchtung und Glück dasselbe?

– DEE, 52, BOSTON

Ihre Frage ist erfrischend einfach und direkt. Sie bringen mich damit allerdings fast ein wenig in Verlegenheit, da ich nicht weiß, weshalb Sie sie stellen. Wenn Sie die Erleuchtung für eine gute Möglichkeit halten, um glücklich zu werden, dürfte diese Hoffnung eine Illusion sein. Erleuchtung heißt, zu vollem Bewusstsein zu erwachen – ein Zustand, in dem die Belange des Egos nicht mehr existieren. Jedenfalls ist es ein sehr entrückter Zustand.

Doch um Erleuchtung zu erlangen, muss ein Mensch den spirituellen Weg beschreiten, und dieses Vorhaben macht tatsächlich glücklicher. Das liegt daran, wohin er führt, denn er bringt Sie Ihrem wahren Selbst immer näher. Das wahre Selbst bildet den Kern dessen, was Sie als »Ich« bezeichnen, aber es wird nicht vom alltäglichen Auf und Ab des Lebens überschattet. Ihr wahres Selbst verfolgt keinerlei Absichten. Es ist zufrieden damit,

einfach zu *sein.* Im Sein liegt eine unschuldige, einfache Glückseligkeit, die jeder von uns in Augenblicken des Friedens und der Freude empfindet. Es ist, als blicke man an einem Frühlingstag ohne den im Geringsten beunruhigenden Gedanken in den blauen Himmel.

Nicht immer ist der Himmel blau, und nicht immer ist Frühling. Deshalb lernen Sie auf dem spirituellen Weg, diese Art von Glück zu finden, auch ohne dass in der äußeren Welt angenehme Dinge passieren müssen. Sie finden Ihr Glück vielmehr darin zu sein, wie Sie wirklich sind. Das ist nicht mystisch. Kleine Kinder sind glücklich damit zu sein, wie sie sind. Der Trick besteht darin, als Erwachsener in diesen Zustand zurückzufinden, obwohl Sie nun die hellen und die dunklen Seiten des Lebens kennen. Ich möchte Sie ermutigen, diesen Weg selbst zu testen. Zur Orientierung habe ich vor Kurzem das Buch *Die sieben Schlüssel zum Glück* geschrieben, in dem der Weg zum Glück ausführlich beschrieben wird (München: Nymphenburger, 2010).

Ab wann ist es Betrug?

Ich bin seit sechs Jahren mit demselben Mann zusammen. Wir sind verheiratet und ziehen gemeinsam drei Teenager groß. Vor der Hochzeit hat mich mein Mann mit der Mutter seines jüngsten Kindes hintergangen. Da er ein Kind mit dieser Frau hat, ist sie immer noch Teil unseres Lebens. Vor Kurzem habe ich herausgefunden, dass mein Mann heimlich mit ihr telefoniert. Er redet sich damit heraus, dass er nicht fremdgehen würde und ich die Sache endlich vergessen sollte. Aber ich fühle mich verraten. Soll ich ihn verlassen? Habe ich das Recht, so zu fühlen? Ich bin verwirrt.

– SHERRY, 35, LOS ANGELES

So gut wie jeder würde ähnlich reagieren wie Sie. Zum Fremdgehen gehört mehr, als es lediglich zu tun. Es ist eine innere Einstellung. Damit es aufhört, muss der Mann (nehmen wir einmal an, es ginge um einen untreuen Ehemann) zuerst seine Haltung ändern. Erst dann hat die Veränderung seines Verhaltens tatsächlich etwas zu bedeuten. Wenn sich

lediglich sein Verhalten ändert, wird die Veränderung oberflächlich bleiben. Seine Frau wird immer nervös und unsicher bleiben, dass er in alte Gewohnheiten zurückfallen könnte, so wie Sie es im Augenblick sind.

Ich sage nicht: »Einmal untreu, immer untreu«, aber diese Redensart ist aus bitterer Erfahrung geboren. Folgende Faktoren machen die Psyche eines untreuen Partners aus:

- Je mehr Frauen ich habe, desto attraktiver fühle ich mich.
- Männer sind nicht für die Monogamie gemacht.
- Wenn ich mit anderen Frauen schlafe, verschafft mir das in meiner Ehe ein wenig Luft. Es ist wie Urlaub.
- Die anderen Frauen bedeuten mir nichts. Ich verstehe nicht, warum meine Frau sich so aufregt.
- Ein richtiger Mann kann mehr als eine Frau befriedigen.
- Ich mache alles, womit ich ungestraft davonkomme.
- Ich habe das Recht zu sein, wie ich bin. Und so bin ich eben.
- Es ist leichter, zu einer anderen zu laufen, als mich den Problemen mit meiner Frau zu stellen.
- Meine Frau ist schuld daran. Ehrlich. Sie befriedigt mich nicht.
- Ich bin ein aufgeschlossener Mensch und kann nichts dafür, wenn das auf andere Leute – einschließlich meiner Frau – nicht zutrifft.

Ich sage nicht, dass Ihr Mann all diese Ansichten hegt – das trifft auf keinen Fremdgeher zu. Ihr Brief lässt allerdings auf eine ganze Reihe davon schließen. Er hat sie zu einem Teil von sich gemacht. Dies ist seine Geschichte und daran hält er fest. Können Sie ihn dazu bringen, seine Geschichte aus Liebe zu Ihnen umzuschreiben? Nein. Wenn er Sie genügend lieben würde, um seine Geschichte zu ändern, würde er gar nicht erst fremdgehen.

Ich will nicht pessimistisch klingen. Haben Sie Hoffnung, aber verfolgen Sie die Angelegenheit weiter. Wenn Ihr Mann die Wahrheit sagt und tatsächlich nicht mehr fremdgeht, müssen Sie Verantwortung übernehmen und sich Ihrer Unsicherheit stellen. Die Untreue des Partners hat

zwangsläufig verheerende Auswirkungen auf das eigene Gefühl, ein begehrenswerter, wertvoller, beschützter, versorgter und geliebter Mensch zu sein. Sie müssen Ihre Verwundbarkeit dazu nutzen, sich all dies selbst zu geben. Doch wenn Sie sich auf diesen Weg der Heilung begeben, muss sich Ihr Mann im ersten Schritt bereiterklären, seine Einstellung zu ändern. Sonst versuchen Sie, die Badewanne zu leeren, während er noch immer Wasser einlässt.

Die Trauer bleibt

Vor zehn Jahren ist mein einziges Kind bei einem Autounfall auf der Schnellstraße tödlich verunglückt. Der Wagen hatte sich überschlagen. Mein Sohn war damals dreiundzwanzig Jahre alt gewesen und mein Augenstern. Wir haben beide in der Notaufnahme des örtlichen Krankenhauses gearbeitet. Sein Vater und ich haben uns scheiden lassen, als er drei Jahre alt war. Nach diesem niederschmetternden Verlust fange ich erst allmählich wieder an zu atmen. Ich leide deswegen unter einer posttraumatischen Belastungsstörung und meine Spiritualität wurde tief erschüttert. Ich fühle mich von allem und jedem abgeschnitten, obwohl dies den meisten Menschen nicht auffällt. Ich lebe an einem wunderschönen Ort am Yellowstone River und empfinde es als tröstend, die wilden Tiere am Fluss zu beobachten – vor allem im Winter, wenn die Adler da sind. Aber ich leide noch immer und weiß nicht, was ich tun soll.

– BRENDA, 63, MONTANA

In einer Situation wie der Ihren ist Trauer verheerend und Sie haben mein aufrichtiges Mitgefühl. Ich werde aber auch realistisch sein, und dazu ist eine gewisse Deutlichkeit vonnöten. Sie haben durch Ihren Sohn gelebt, wie es alleinerziehende Mütter häufig tun. Er ist zu einem Teil von Ihnen geworden, und als er starb, ist ein Teil Ihrer Identität mit ihm gegangen. So ist das in engen Beziehungen, wenn zwei Menschen zu einer Person verschmelzen und jeder die Lücken und die Leere in der Psyche des anderen füllt.

Ein dreiundzwanzigjähriger Sohn hätte im Laufe der Zeit eine Möglichkeit gefunden sich abzunabeln, und obwohl dieser Prozess sicher nicht einfach gewesen wäre, wäre Ihnen seine Liebe erhalten geblieben. Durch die plötzliche Trennung infolge seines Unfalltodes wurden sie entzweigerissen, und Ihre Empfindungen von Taubheit, Verwirrung, Entfremdung, Depression und das Gefühl, eine »lebende Tote« zu sein, kommen daher, dass es Ihnen nicht gelingt, die zurückgebliebenen Bruchstücke zu einem ganzen Menschen zusammenzufügen.

Die Lektüre spiritueller Bücher schenkt Ihnen zwar Trost, führt aber nicht in die richtige Richtung. Sie sorgt lediglich dafür, dass Sie sich noch stärker zurückziehen und isolieren. Ich bin froh, dass Sie Trost in der Natur finden, aber Sie haben ein großes Praxisprojekt vor sich: Sie müssen sich ohne die fehlenden Teile Ihres Sohnes wieder zusammenfügen. Es folgen die wichtigsten Schritte eines solchen Vorhabens:

1. Beschließen Sie, dass Sie ein ganzer Mensch sein möchten.
2. Erkennen Sie, dass Ihr Sohn nicht wie früher die Lücken füllen kann.
3. Entscheiden Sie, dass Sie es wert sind, glücklich zu sein, und eine prächtige Zukunft verdienen.
4. Suchen Sie Kontakt zu Leuten, denen daran gelegen ist, dass Sie ein ganzer und erfüllter Mensch sind.
5. Bitten Sie die am stärksten gefestigten und erfüllten Menschen in Ihrem Leben, Ihnen beizustehen und Sie zu unterstützen.
6. Suchen Sie sich einen Mentor oder Therapeuten, der Ihre Fortschritte und Rückschläge realistisch spiegeln kann.
7. Arbeiten Sie die Reste der Erinnerung, des Verlusts, der Trauer und der Verletzung auf.
8. Verabschieden Sie sich ein für alle Mal von der Opferrolle.
9. Lernen Sie, Ihre Trauer zu respektieren und zugleich der Liebe mehr Raum zu geben.

Notieren Sie diese neun Schritte und denken Sie ernsthaft darüber nach. Warten Sie nicht passiv darauf, dass die Zeit Sie heilen wird. Es wird nicht

funktionieren. Sie müssen den festen Entschluss fassen, ins Leben zurückzufinden. Wenn Ihnen dies gelingt, werden Sie Ihrem Sohn ein lebendiges Denkmal, kein lebender Grabstein sein. Ein lebendiges Denkmal ist jemand, auf den er stolz wäre.

Deprimiert – oder steckt mehr dahinter?

Ich versuche, mein Denken so zu verändern, dass es mehr Positivität zum Ausdruck bringt. Wenn negative Gedanken auftauchen, möchte ich sie beiseiteschieben und ignorieren. Meist geht es mir ganz gut, ich erlebe aber auch Momente der Depression. Ich nehme keine Medikamente dagegen und möchte das auch nicht. Was wäre ein guter erster Schritt, um diese Situation zu verändern und anzufangen, meine eigene Realität zu erschaffen, weil ich weiß, dass ich es kann?

– JENNIFER, 47, NORTHERN VIRGINIA

Wenn jemand sagt: »Ich bin deprimiert«, nennt er für gewöhnlich auch den Grund, aber Sie halten sich in Ihrem Brief eher bedeckt. Sie offenbaren lediglich, dass Sie sich mit negativen Gedanken herumschlagen und sich die Bestätigung wünschen, dass Sie zur Positivität zurückfinden können. Dies lässt darauf schließen, dass Sie unter Unsicherheit und Selbstzweifeln leiden und sich nicht sicher fühlen. Warum fürchten Sie, Ihr Befinden könnte sich nicht bessern?

Die Antwort darauf liegt in Ihnen, deshalb müssen Sie sich jedes Mal, wenn Sie niedergeschlagen sind, eingehend im Spiegel betrachten und einen glaubhaften Grund für Ihre depressive Verstimmung finden. Zum Beispiel:

- Ich bin in einer schlimmen Situation gefangen.
- Ich werde von einem anderen Menschen beherrscht.
- Ich habe das Gefühl, nichts an meinen Lebensumständen ändern zu können.
- Ich fühle mich als Opfer.
- Ich habe das Gefühl, dass ich niemals Erfolg haben werde.
- Ich befinde mich in einem Zustand drastischen Mangels.

- Ich habe seit Längerem Stimmungsprobleme, finde aber einfach nicht heraus, woran das liegt.

Dies sind keine vorgefertigten Antworten. Ich möchte keinesfalls, dass Sie sie plötzlich auf sich übertragen. Sollte die eine oder andere allerdings auf Sie zutreffen, zeigt sie Ihnen einen Ausweg auf. Schwierige Lebensumstände und Situationen, in denen Sie sich gefangen fühlen, lassen sich zum Beispiel verändern. Falls nötig sollten Sie ihnen den Rücken kehren und so lange weiterlaufen, bis Sie an einem sichereren Ort ankommen. Gleichermaßen gilt, wenn ein anderer Mensch Ihr Leben beherrscht, müssen Sie sich Ihre Macht zurückholen. Wenn Sie sich wie eine Versagerin oder ein hoffnungsloser Fall fühlen, müssen Sie sich Fragen des Selbstwertgefühls widmen. Trübt sich Ihre Stimmung ohne ersichtlichen Grund, ist ärztliche Fürsorge angezeigt.

Depressionen haben die Tendenz, die Wahrheit zu verschleiern, weil sie Ihnen das Gefühl geben, hilf- und hoffnungslos zu sein. Doch die Wahrheit, auf die Sie einen Blick erhaschen müssen, ist, dass es sehr wohl einen Ausweg gibt. Ich weiß nicht, ob Sie tatsächlich deprimiert sind. Ich habe den Eindruck, dass Sie aus ungenannten Gründen unsicher sind und sich kontrolliert fühlen. Vielleicht fühlen Sie sich nicht sicher genug, das Problem zu offenbaren, und sei es nur in einem Brief?

Der Fußabtreter

Ich habe eine langjährige Freundin, die immer mitten in irgendeiner Krise steckt. Sie ruft mich an, um zu klagen, dass sie einsam ist, und ihr fällt nicht eine einzige Sache ein, für die sie dankbar sein könnte. Sie nimmt Medikamente gegen bipolare Störung, außerdem trinkt sie sehr viel. Sie raucht, lässt sich mit verheirateten Männern ein und steht kurz davor, ihr Zuhause zu verlieren, nachdem sie eine große Erbschaft verschleudert hat. Ich höre ihr seit Jahren mitfühlend zu, aber in letzter Zeit habe ich das Gefühl, ihr Verhalten zu unterstützen. Ihre Anrufe

zehren emotional an mir, aber meine Vorschläge für mehr Positivität wecken lediglich Unmut. Was soll ich tun?

– SELMA, 35, CHICAGO

Sicher werden die Leserinnen und Leser den Kopf schütteln und sich fragen, warum Sie der Fußabtreter für einen anderen Menschen sein möchten. Sie haben Jahre damit verschwendet, nachsichtig mit den zahlreichen selbstverursachten Problemen Ihrer Freundin zu sein, und das ist die undankbarste Rolle, die ich mir vorstellen kann. Sie lassen zu, dass sie jede Unterhaltung an sich reißt, während Sie selbst kaum zählen. Um dem Ganzen die Krone aufzusetzen, suchen Sie auch noch nach Möglichkeiten, sich schuldig zu fühlen, weil Sie nicht genug für sie tun.

Bitte versuchen Sie die innere Eigenschaft der Stärke zu entwickeln. Sonst werden Sie selbst dann, wenn Sie sich aus dieser Situation befreien, nur zum Fußabtreter eines anderen. Zuerst müssen Sie anfangen, Grenzen zu setzen. Ihre Freundin trampelt auf Ihnen herum, weil Sie es zulassen, und als Sie – zaghaft und leise – für sich eintraten, war sie empört. Lassen Sie sie gehen. Lernen Sie, wann Sie Nein sagen sollten, indem Sie immer zuerst in sich hineinspüren. Wenn man ausgenutzt wird, fühlt sich das niemals gut an. Nehmen Sie wahr, wenn Sie sich nicht wohlfühlen, und setzen Sie Grenzen wie: »Ich habe nur ein paar Minuten.« Wenn Ihre Grenzen respektiert werden, werden Sie entdecken, dass es sich zwar gut anfühlt, anderen zu helfen, aber ebenso angenehm ist, stark für sich selbst zu sein.

Gehen oder bleiben?

Vor siebzehn Jahren habe ich geheiratet, obwohl ich meinen Mann nicht liebte. Ich war eine alleinerziehende Mutter, und meine kleinen Kinder sollten eine echte Familie haben. Ich sagte mir, dass es »das Richtige« wäre. Inzwischen ist meine Tochter alt genug, demnächst das Haus zu verlassen, mein Sohn folgt ihr auf dem Fuße, und ich habe das Gefühl, als würde sich die Welt um mich zusammenziehen. Alles, was mir bleibt, ist eine halbherzige Ehe – nicht so schlecht, dass ich gehen müsste, aber auch nicht so gut, dass ich mich darüber freuen könnte, etwas aus

meinem Leben gemacht zu haben. Ich habe das Gefühl, mich zu früh zufriedengegeben zu haben. Bitte helfen Sie mir herauszufinden, ob es sich hier nur um eine wechseljahresbedingte Phase oder einen Hilferuf meiner Seele handelt.

– MAY, 46, SEATTLE

Wenn Menschen ihre Probleme schildern, sticht eine Kategorie besonders hervor. Ganz gleich, um welches Thema oder welchen Konflikt es sich handelt, in ihrem Inneren wissen die Betreffenden bereits, was zu tun ist. Sie bitten im Grunde lediglich um Erlaubnis, es auch tun zu dürfen. Sie fallen in diese Kategorie. Niemand stellt Fangfragen wie: »Soll ich wieder in Langeweile und Elend versinken?«, wenn er die Antwort darauf nicht bereits kennt. Wann wäre Ihre Ehe Ihrer Ansicht nach schlimm genug, damit Sie gehen? Wenn Ihr Mann Sie in Brand stecken würde?

Ihre Situation hat eine rührende Seite: Pflichterfüllung – das Richtige zu tun – ist Ihnen wichtiger als Ihr Glück. Das ist sehr altmodisch und in gewisser Weise großzügig. Aber diese Ehe entpuppt sich als Teufelspakt, und man muss sich fragen, warum Ihr Mann eine Frau genommen hat, die ihn nicht liebt. Es ist wohl offensichtlich, dass Sie nicht auf einer Ebene der Intimität oder der emotionalen Ehrlichkeit miteinander kommunizieren. Wenn Sie Ihren Mann verlassen, ist das vielleicht das Ehrlichste, was Sie seit vielen Jahren getan haben. Ich beglückwünsche Sie dazu, dass Sie aufgewacht sind und den Kaffeeduft riechen.

Das Problem mit dem Leben ist …

Ich störe mich an dem Ausdruck: »Mögen alle Wesen gesegnet sein.« Wie können alle Wesen gleichzeitig gesegnet sein? Manchmal bringt das Leben des einen den Tod des anderen mit sich. Wohin man auch schaut, überall nährt sich Leben von Leben, um zu überleben. Sogar Vegetarier, die keine Lederwaren tragen, müssen ein Stückchen Erde für sich beanspruchen und die Insekten vertreiben, die dort hätten leben können. Muss man, um dieses scheinbare Paradoxon zu klären, einen Unterschied zwischen materiellem und spirituellem Segen machen?

– LEE ANN, 54, EL PASO, TEXAS

Meine erste instinktive Reaktion ist die Frage, ob Sie sich immer über irgendetwas Sorgen machen? Sie müssen sich nicht frustrieren, indem Sie die letzten Fragen stellen, auf die es keine Antwort gibt. Ein Segen bringt Zuneigung, Wohlwollen und Segenswünsche zum Ausdruck. Das Segnen wurde nicht von promovierten Philosophen erfunden. Bei genauerem Hinsehen wird mir klar, dass Ihre Frage indirekter ist. Sie sorgen sich nicht, dass die Vegetarier die Karotten verletzen könnten, die sie aus der Erde ziehen. Sie sorgen sich um die Existenz von Grausamkeit und Schmerz – um jenen Schmerz, den jedes Leben mit sich bringt.

Sie betrachten die Frage nach dem Leiden als ungelöst, und das bewundere ich. Trotzdem sollten wir uns lieber mit *Ihrem* Leid als mit alledem beschäftigen, woran das Leben krankt. Wenn Sie Ihr Leben als risikoreich, gefahrvoll, ungerecht, unmenschlich und so weiter erleben, bedeutet das, Sie sind ein empfindsamer Mensch. Wenn Sie mich bitten, eine moralische Frage zu klären, wird das nichts an Ihren Gefühlen ändern. Was aber hätte Einfluss darauf? Wenn Sie Ihre Einfühlsamkeit ernst nehmen und eines von zwei Dingen tun: Sie machen sich entweder auf, um anderen zu helfen, die Schmerz oder Leid erdulden müssen, oder begeben sich auf den Weg der Selbsterkenntnis. Natürlich schließen sich diese beiden Möglichkeiten nicht aus.

Sobald Sie anfangen, anderen zu helfen, werden Sie meiner Ansicht nach merken, dass das Leiden den menschlichen Geist nicht tötet. Wir sind hier, um zu fragen und zu sehnen. Wenn wir eine gesunde Möglichkeit finden, mit unserer Natur umzugehen, lässt uns diese Sehnsucht wachsen. Wenn nicht, sitzen wir herum und machen uns Sorgen, die uns nichts weiter einbringen als noch mehr Sorgen.

Mit einem Griesgram leben

Mein Mann wird mit zunehmendem Alter immer griesgrämiger – so sehr, dass ich am liebsten nicht mehr mit ihm außer Haus gehen würde. Er hat an allem etwas auszusetzen und hält mir und allen anderen in Hörweite

Predigten. Im Restaurant fährt er die Bedienung an. Am Telefon wird er ausfallend. An mir kritisiert er jede Kleinigkeit. Vor zwei Jahren habe ich ihm einen Brief geschrieben, in dem ich ihm mitteilte, dass ich sein schreckliches Benehmen nicht länger hinnehmen würde. Wenn er sich nicht ändern würde, würde unsere Beziehung enden. Danach ging es eine Weile gut, bis vor einem halben Jahr der Jähzorn und das rüpelhafte Benehmen wieder anfingen. Ob Sie's glauben oder nicht, ich liebe meinen Mann noch immer, aber zugleich: Ich kann ihn nicht leiden. Was soll ich tun?

– ELIZABETH, 65, DETROIT

Ich höre da eine Stimme in mir und vermute, den meisten Leserinnen und Lesern ergeht es ähnlich. Sie brummt: »Verlassen Sie das Ekelpaket.« Ihr Mann ist in seinen Gewohnheiten festgefahren, auch wenn vorübergehende Verbesserungen festzustellen sind. Um ihn allerdings verlassen zu können, müssen Sie zunächst einige Grundsatzentscheidungen treffen. Die erste ist auch die wichtigste: Haben Sie es hier mit einer Angelegenheit zu tun, die Sie in Ordnung bringen können? Damit Sie diese Frage mit Ja beantworten können, müssten folgende Punkte zutreffen:

- Ihr Mann erkennt das Problem und räumt ein, dass es da ist.
- Es tut ihm leid, dass er die Fassung verliert.
- Er bittet um Hilfe.
- Er will Sie in den Heilungsprozess einbinden.
- Sie sehen Anzeichen einer Besserung, wenn Sie etwas unternehmen.

In Ihrem Fall gibt der letzte Punkt Grund zur Hoffnung. Sie sahen Anzeichen einer Besserung, als Sie Ihrem Mann ein Ultimatum stellten. Er hat Sie ernst genommen, ist jetzt aber in seine alten Gewohnheiten zurückgefallen. Können Sie noch einmal zu ihm durchdringen? Ein Ultimatum funktioniert nur ein einziges Mal. Sobald Sie bewiesen haben, dass Sie ihn nicht verlassen werden, verwandelt es sich in eine leere Drohung.

Ich spüre auch, dass Sie es immer allen recht machen wollen. Möglicherweise brauchen Sie professionelle Unterstützung bei Ihrer Entscheidung. Sie werden erst, wenn Ihnen ein Berater oder Therapeut hilft zu sehen, dass diese Situation nicht zu klären ist, die Stärke finden, sich ohne Schuldgefühle oder Gewissensbisse zu lösen. Ich kann Ihnen versichern, dass es ohne Sie im Leben dieses Mannes schnell bergab gehen wird.

Ich möchte auf seine Wut noch etwas näher eingehen. In seinem Alter ist er vermutlich schon im Ruhestand. Wenn Männer aus einem Beruf ausscheiden, der ihnen alles bedeutet, werden sie ohne eigenes Verschulden bitter und haben das Gefühl, ihnen geschähe Unrecht. Diese innere Bitterkeit verursacht seine Ausbrüche. Er fühlt sich »besser«, indem er dafür sorgt, dass es anderen schlechter geht. Er kompensiert das Gefühl des Verlusts, indem er anderen zeigt, dass es ihm nicht gut geht. Da er natürlich nicht zugeben will, dass es ihm schlecht geht, kommen seine verborgenen Gefühle in Form von Wut zum Ausdruck. Falls Sie den Eindruck haben, dass sich seine Persönlichkeit plötzlich verändert hat, sollte zudem eine medizinische Untersuchung in Betracht gezogen werden.

Mir fallen auch andere Faktoren auf, wie etwa sein Bedürfnis, immer recht haben zu müssen. Dies ist symptomatisch für Menschen, die alles unter Kontrolle haben wollen. Vielleicht besaß er in seiner Arbeit eine gewisse Autorität und durfte anderen sagen, wie sie ihren Job zu machen hatten. Vielleicht war er schon immer ein pingeliger Perfektionist oder ein Mensch, dem man einfach nichts recht machen kann. Diese Tendenzen könnten sich mit dem Alter verstärkt haben. Dazu kommt es, weil bei älteren Menschen häufig die Grenzen des Anstands fallen. Die Verwandlung in einen Rüpel entschuldigen sie mit den Worten: »Ich bin zu alt, um mich darum zu scheren, was andere denken.« Das ist traurig, kommt aber recht häufig vor.

Ich hoffe, ich habe Ihnen genügend Informationen gegeben, damit Sie die richtigen Entscheidungen treffen können. Keine davon ist einfach. Sie müssen nicht mit einem unerträglichen Griesgram leben, der nicht zugeben

will, dass er derjenige ist, der sich zusammenreißen muss – und nicht die Bedienung, die den Kaffee verschüttet. Verfallen Sie nicht wieder in Untätigkeit. Wenn Sie sich selbst intensiv erforschen, werden Sie Mittel und Wege finden, ein paar schwierige Entscheidungen zu treffen.

Angst um die Liebe

Ich bin seit sechzehn Monaten in einer glücklichen Beziehung und war noch nie so verliebt. Mein Freund liebt mich bedingungslos und sagt mir das bei jeder Gelegenheit. Warum also bin ich so unsicher? Warum habe ich plötzlich panische Angst, dass ich ihn an eine andere verlieren werde? Ich möchte diese Beziehung nicht dadurch vermasseln, dass ich nicht über diese negativen Gefühle hinwegkomme.

– LAURA, 43, NEW JERSEY

Nun, so ist die Liebe. Sie bringt Freude und Schmerz gleichermaßen und aus dem gleichen Grund – weil sie tiefer liegende Persönlichkeitsaspekte zutage fördert. Die Offenheit, die – wenn Sie Glück haben – mit der Liebe kommt, öffnet Sie nicht nur für die angenehmen Dinge im Leben. Sie fühlen sich wieder wie ein Kind, und dadurch entsteht ein äußerst verletzliches Gefühl der Bedürftigkeit.

Ich bin über die Formulierung »bedingungslose Liebe« gestolpert. Ein Mensch, der Sie erst seit sechzehn Monaten kennt, kann Sie nicht bedingungslos lieben. Dies ist ein hübsches Versprechen und ein erstrebenswertes Ziel, aber erreicht haben Sie es noch nicht. Ein Teil von Ihnen ist sich dessen bewusst. Sie sind kein Teenager mehr und haben sich schon mehrmals ver- und wieder entliebt. Ich rate Ihnen deshalb, Ihre Gefühle als normalen liebesbedingten Aufruhr zu betrachten und einfach weiterzumachen. Wenn ich gefragt werde: »Wie finde ich den Richtigen?«, antworte ich: »Suchen Sie nicht nach dem Richtigen. Seien Sie die Richtige.« Das gilt auch für Sie.

Sehen Sie die Sache doch mal so

Wenn ich mich umsehe, fällt mir auf, wie viel Schmerz und Leid Verbrechen, Katastrophen und Wirtschaftskrisen anrichten. Sind wir ständig in Gefahr oder kann man das auch anders sehen?

– LEN, 31, PORTLAND, OREGON

Da Ihnen sicher klar ist, dass man die Dinge auch anders sehen kann, möchten Sie eigentlich wissen, wie man eine andere Perspektive einnimmt. An einem Regentag können Sie sich nicht einreden, dass die Sonne scheint. Wenn Sie es versuchen, machen Sie sich etwas vor. Viele Menschen halten sich für Realisten und haben deshalb eine ähnliche Einstellung zu Gut und Böse. Sie wollen den Blick nicht von den negativen Aspekten des Lebens nehmen, da ihr Realismus von ihnen verlangt, nicht nur die schönen Seiten des Lebens zu sehen.

Wer aber will behaupten, die weniger angenehmen Seiten seien realer als die schönen? Wenn Liebe und Frieden zu Ihrer Lebensanschauung gehören, wenn Sie der Gewalt abschwören, wenn Sie den spirituellen Weg einschlagen, bedeutet dies nicht, dass Sie kein Realist wären. Es bedeutet, dass Sie nach einer höheren Realität streben. Damit meine ich nicht Gott, obwohl ich die Religion keineswegs ausschließen möchte. Ich spreche von unserem verborgenen Potenzial. Die menschliche Natur ist zweigeteilt, enthält sowohl Licht als auch Dunkel. Sie können entscheiden, ob Sie die Dunkelheit akzeptieren und beklagen oder das Licht so weit mehren möchten, bis die Herrschaft der Dunkelheit gebrochen ist.

Diese höchst individuelle Entscheidung lässt sich nicht umgehen. Ich weiß, Millionen von Menschen sind entfremdet und ernüchtert. Sie sitzen da und lassen passiv die neuesten Berichte über Gewalt und Katastrophen, Korruption und Verbrechen in den Abendnachrichten an sich vorüberziehen. Aber das alte Sprichwort ist wahr: Das Licht einer einzigen Kerze vertreibt die Dunkelheit. Sobald Sie beschließen, ein höheres Bewusstsein zu erlangen, haben Sie das Ihre getan, um die dunkle Seite der menschlichen Natur zu besiegen und zu erkennen, dass man in der Tat eine höhere Realität finden und leben kann.

Missbrauch als Muster

Ich bin seit fast fünf Jahren geschieden. Ich war zwanzig Jahre verheiratet, aber mein Exmann hat mich psychisch misshandelt. Meine erste Beziehung nach der Scheidung scheiterte an der Alkoholsucht meines Freundes. Jetzt fürchte ich, dass ich mich erneut auf eine katastrophale Beziehung einlassen werde. Wie kann ich das Muster durchbrechen und die ganze Angelegenheit hinter mir lassen?

– RHONDA, 46, GRAND RAPIDS, MICHIGAN

Wenn man sich in eine Missbrauchsbeziehung hineinziehen lässt, ist das auf zwei eng miteinander verbundene Neigungen zurückzuführen. Da ist erstens die Neigung, Warnsignale zu übersehen. Menschen sind weder Bücher mit sieben Siegeln noch Geheimcodes. Sie senden Signale. Ihr Verhalten gibt Hinweise. Wenn Sie die Warnsignale ernst nehmen, werden Sie unschwer erkennen, wer sich als übergriffig, kontrollierend, ichbezogen, lieblos, dominierend, grausam oder schwer suchtkrank entpuppen wird. Ich möchte damit nicht sagen, dass sich die Männer, denen Sie begegnen werden, absolut offen und ehrlich präsentieren werden. Das ist natürlich nicht der Fall; bei niemandem. In Gesellschaft zeigen wir uns von unserer besten Seite – vor allem dann, wenn wir jemanden für uns gewinnen möchten.

Die zweite Neigung besteht darin, die Signale zu übersehen, die Ihnen verraten, wer gut zu Ihnen passen würde. Wie es scheint, entgehen uns die Warnsignale leicht genug. Man will das Beste in anderen sehen. Man ist zu Recht der Ansicht, dass es nicht gut sein könne, eine neue Beziehung mit Argwohn und Misstrauen zu beginnen. Ebenso zerstörerisch ist es jedoch, wenn man das Gute in anderen übersieht. Weil die meisten Menschen ein Bild von »dem oder der Richtigen« im Kopf haben, eliminieren sie alle anderen aufgrund dieser Vorstellung. Denken Sie an all die Männer, die Sie abgelehnt haben, weil sie langweilig, nicht gut aussehend, nicht reich oder nicht klug genug waren und so weiter, obwohl ihr einziger Fehler im Grunde darin bestanden hatte, dass sie einem künstlichen Bild nicht gerecht wurden. Die Sucht der Gesellschaft, Äußerlichkeiten für das Wichtigste zu

halten, macht das Ganze noch schlimmer. Unzählige schöne, erfolgreiche, charmante Singles treten in Fernsehsendungen auf, in denen angeblich der perfekte Partner für einen Junggesellen oder eine Junggesellin gesucht wird. Wie viele glückliche Ehen wurden dadurch gestiftet? Mal eine, maximal zwei – und auch die müssen sich erst noch bewähren.

Die entscheidende Frage lautet also, wie Sie diese beiden Neigungen überwinden können. Sie sollten in der Lage sein, sowohl Warnsignale als auch verborgene Tugenden im Vorfeld zu erkennen. Die Fähigkeit dazu ist angeboren, aber wir blockieren sie auf unterschiedliche Art und Weise. Eine wichtige Blockade haben Sie bereits selbst genannt: Angst aufgrund früherer Misserfolge und Verletzungen. Wie Mark Twain einst sagte, wird sich eine Katze, die sich einmal auf einer heißen Herdplatte niedergelassen hat, nie wieder auf eine Herdplatte setzen – ob sie nun heiß ist oder nicht. Womit ich sagen möchte, dass Sie Ihren alten Verletzungen nicht trauen dürfen. Sie müssen lernen, den sich bietenden Gelegenheiten offen und neu zu begegnen. Sie müssen lernen, den Blick von Ihren tief verwurzelten Vorstellungen abzuwenden, die verhindern, dass Sie andere sehen, wie sie wirklich sind – als Mischung aus guten und schlechten Eigenschaften.

Dies ist weitgehend eine Frage der Ambivalenz. Wie reagieren Sie, wenn Sie die guten und die schlechten Seiten eines anderen sehen können? Als reifer Mensch akzeptieren Sie das Gute und tolerieren das Schlechte – allerdings nur bis zu einem gewissen Punkt. Ambivalenz ist nicht mit perfekter Romantik gleichzusetzen. Es ist ein Zustand der Toleranz. Wenn Sie ihn erreichen, entsteht etwas Neues. Da Sie nicht mehr von der Illusion einer perfekten Liebesbeziehung geblendet sind, stellen Sie fest, dass Sie weniger kritisch sind. Sie urteilen weniger über andere. Sie sind weniger ängstlich und misstrauisch. An diesem Punkt werden Sie in der Lage sein, den wichtigsten Schritt zu machen: Sie werden wissen, was Sie brauchen und wie Sie es bekommen können. Den meisten Menschen ist nicht klar, was sie wirklich brauchen, deshalb suchen sie am falschen Ort.

Ich würde vorschlagen, Sie brauchen Sicherheit, Geborgenheit, Bestätigung, Liebe und Fürsorge – in dieser Reihenfolge. Wir dürfen auch die verletzenden Beziehungen nicht außer Acht lassen, die hinter Ihnen

liegen. Sobald Sie etwas weiter sind und sich sicher und geborgen fühlen, können Sie der Suche nach Liebe, Mitgefühl und Weisheit oberste Priorität einräumen. Wenn Sie Ihre Bedürfnisse kennen, sollten Sie sich einen zukünftigen Partner realistisch ansehen und ihn als einen Menschen betrachten, der möglicherweise Ihre Bedürfnisse erfüllt. Gehen Sie aus, beschäftigen Sie sich eine Weile miteinander, und prüfen Sie den anderen. Ich weiß, wie leicht sich das Gefühl einschleicht, man könne keine Ansprüche stellen. Sie konzentrieren Ihre ganze Energie darauf, dem anderen zu gefallen. Sie fragen sich besorgt, ob Sie jung, hübsch und gut genug sind. Das ist allerdings auch der Grund, weshalb Ihnen schlechte Beziehungen um die Ohren fliegen. Sie konzentrieren sich ganz auf die eigenen Unzulänglichkeiten und prüfen nicht, ob der andere Ihre Bedürfnisse überhaupt erfüllt.

Sobald Sie die Aufmerksamkeit auf den anderen richten, werden Sie allmählich realistisch erkennen, wer er ist und was er zu geben hat. Ich halte dies für den wichtigsten Schritt und hoffe, Ihnen ausreichend Hinweise gegeben zu haben, wonach Sie in Zukunft Ausschau halten müssen, damit diese nicht zur Neuauflage der Vergangenheit wird.

Ein spiritueller Grashüpfer

Ganz gleich, wie sehr ich auf etwas hinarbeite, wie sehr ich die Hand nach anderen ausstrecke, wie viel ich meditiere und mich engagiere oder meine Geisteshaltung verändere, in meinem Leben bleibt doch immer alles beim Alten. Nichts ändert sich. Ich arbeite sowohl innerlich als auch äußerlich an mir, aber das ändert nicht das Geringste an meiner Situation. Was läuft schief und warum komme ich nicht weiter?

– DANNY, 50, ATHEN, GRIECHENLAND

Sie leiden an einem schweren Fall von Oberflächlichkeit. Wenn ich Sie bitten würde, Abendessen zu machen, würden Sie dann in die Küche laufen, die Schränke aufreißen und anfangen, wahllos Lebensmittel herauszuzerren? Denn genau das tun Sie mit Ihrem Leben. Sie flattern wie ein panisches Vögelchen von einer Sache zur nächsten. Der Ton Ihres

Briefes erinnert an ein an Hysterie grenzendes Melodrama. Ich halte Sie für einen zerstreuten, aber charmanten Menschen, der zittert und zaudert, aber ziemlich gut zurechtkommt. Ich rate Ihnen daher, sich vor den Spiegel zu stellen und sich zu fragen, wann Sie ernst machen wollen. In diesem Moment werden Hilfe und auch Veränderung kommen.

Im Augenblick sind Sie fast permanent im Umbruch, aber damit vertändeln Sie Ihre Zeit. Aber wenn es eine höhere Macht gibt, nimmt sie sich zum Glück auch der spirituellen Grashüpfer an.

Was haben meine Träume zu bedeuten?

Manchmal haben meine Träume nichts zu bedeuten, aber oft sind es auch Botschaften. Dann scheint es, als bestünde ein Zusammenhang zwischen ihnen und irgendwelchen Ereignissen in naher Zukunft. Wenn ich von meinem ältesten Sohn träume, ist dies meist eine Warnung für ihn und hat ihn schon ein paar Mal gerettet. Im Dezember träumte ich, dass vier Menschen am selben Tag sterben würden. In der gleichen Woche war in den Nachrichten, dass vier Bauarbeiter beim Sturz von einem Gebäude ums Leben gekommen waren. Ich würde nicht sagen, dass ich über besondere Kräfte verfüge, aber tief in meinem Inneren habe ich das Gefühl, dass hier wirklich etwas vor sich geht. Findet all das nur in meinem Kopf statt oder gibt es einen Namen dafür?

– CARLA, 35, TAMPA, FLORIDA

Ich stimme Ihnen zu, dass da etwas vor sich geht. Es ist jedoch nicht immer leicht, diesen Dingen einen Namen zu geben. Noch schwieriger ist es, andere von einer Erfahrung zu überzeugen, die sie selbst noch nicht gemacht haben. Träume haben eine lange Tradition als Überbringer von Botschaften. Sie wurden zumindest als bedeutungsvoll und rätselhaft betrachtet. Im Augenblick schwingt das Pendel allerdings in die entgegengesetzte Richtung, und Neurowissenschaftler bezeichnen sie eher als zufällige oder wirre Gehirnaktivitäten.

Ist es Ihnen nicht Bestätigung genug, dass Ihre Träume eine Bedeutung für Sie haben? Auch ich habe Träume, die etwas bedeuten. Manchmal spornen

sie meine Kreativität an. Manchmal kommentieren sie meinen aktuellen emotionalen Zustand oder künftige Entwicklungen, die ungewiss scheinen. Träume sind ihrem Wesen nach individuell und unvorhersehbar.

Ihre Träume haben ein Element der Vorahnung. Sie sehen oder erahnen künftige, meist negative Ereignisse. Warum? Vielleicht, weil Sie sich trotz der Sorge, als verrückt oder überspannt zu gelten, einen Zugang zu einer feinstofflicheren Ebene Ihres Geistes geschaffen haben. Sie gestatten sich Zugriff auf den Bereich der Intuition und der Einsicht – oder vielleicht sollten wir lieber Weitsicht sagen. Freuen Sie sich darüber. Unzählige weniger offene Menschen verschließen sich den feinstofflicheren Ebenen ihres Geistes und haben keinen Zugang zu Intuition und Einsicht. Welchen praktischen Nutzen Ihre Träume haben, hängt sehr stark davon ab, was Sie für akzeptabel halten. Vielleicht können Sie nicht nur Ihrem Sohn, sondern auch vielen anderen Menschen helfen. Vielleicht wird es eine private Erfahrung bleiben. Verschließen Sie sich keiner dieser Möglichkeiten. Lassen Sie sich von der Führung Ihres Herzens den nächsten Schritt weisen.

Eins nach dem anderen

Ich befinde mich seit inzwischen vielen Jahren auf einem Weg der Heilung, der immer stärker spirituelle Züge annimmt. Aus diesem Grund spüre ich auch deutlicher, was mir ein Gefühl von Ganzheit und Wohlbefinden gibt. Aber ein Mensch in meinem Leben zieht mich immer wieder in den Schatten des Zweifels und der Negativität zurück – mein Lebensgefährte. Ich habe keine Ahnung, wie ich unsere Beziehung einschätzen soll. Wir ziehen gemeinsam zwei Töchter groß. Ich spüre keine intime Verbindung zu diesem Mann, bleibe aber weiter bei ihm, weil ich mich moralisch dazu verpflichtet fühle. Wir müssen an zwei kleine Töchter denken. Ich versuche zu glauben, dass ich meinen inneren Frieden unabhängig von ihm finden kann. Er denkt, dass wir (von außen betrachtet) eine ganz normale Familie sind. Er ist auch sehr auf sein Selbstbild bedacht, dem eine Trennung einen herben Schlag versetzen

würde. Soll ich meinen eigenen Weg fortsetzen und dabei gleichzeitig in einer unbefriedigenden Beziehung bleiben?

– GLORIA, 31, ONTARIO

Ihr Dilemma hat zwei Ebenen, die Sie vermischt haben, was auch die Hauptursache für Ihre derzeitige Verwirrung ist. Lassen Sie uns die beiden voneinander trennen und sehen, ob wir zu einer gewissen Klarheit gelangen können.

Sie leben erstens mit einem Mann zusammen, zu dem Sie keine intime Verbindung haben und der nicht möchte, dass sich irgendetwas ändert. Dies ist eine Frage des Selbstwertgefühls. Fühlen Sie sich liebenswert und wertvoll? Wenn dem so wäre, würden Sie nicht auf einer falschen Grundlage mit ihm zusammenleben und vorgeben, dass alles normal ist, während Sie mit jeder Faser Ihres Seins spüren, dass Ihre Beziehung in Wirklichkeit zerrüttet ist. Das bedeutet allerdings nicht, dass Sie Ihren Mann morgen verlassen sollten. Für Sie sollte es Priorität haben, den Blick auf sich selbst zu richten und herauszufinden, warum Sie sich nicht liebenswert, sondern unwürdig, beschämt, als Opfer fühlen oder glauben, keine bessere Behandlung verdient zu haben.

Ich möchte damit nicht andeuten, dass all diese Begriffe auf Sie zutreffen. Ich möchte damit lediglich sagen, dass Sie Ihren Motiven auf den Grund gehen müssen. Die Motive Ihres Mannes kennen wir. Er will Sie unter seiner Fuchtel haben. Sie führen die Moral und Ihre kleinen Töchter als rationale Begründung für Ihre Gefangenschaft an. Inwiefern ist es moralisch, wenn Kinder in einer unglücklichen Atmosphäre aufwachsen? Ich denke, wenn Sie etwas genauer hinsehen, werden Sie feststellen, dass Sie aus Unsicherheit und Angst in der Beziehung bleiben. Dabei handelt es sich um ernste persönliche Probleme, denen man sich freilich stellen kann und denen Sie sich in Ihrem Fall wohl auch stellen müssen.

Sie möchten zweitens spirituell wachsen. Schickt Ihnen denn nicht Ihr ganzes Leben eine spirituelle Botschaft? Und diese Botschaft lautet: »Sie sind emotional nicht am richtigen Ort. Sie geben sich zu früh zufrieden. Widerstand beherrscht Ihr Bewusstsein.« Ihr Partner ist erwachsen – auch

wenn er egoistisch ist und seine Grenzen hat. Glauben Sie ihm, wenn er sagt, dass er kein Interesse daran hat, Sie auf Ihrem Weg des persönlichen Wachstums zu begleiten. Vielleicht fühlt er sich davon bedroht. Vielleicht findet er es lächerlich. Vielleicht langweilt er sich auch nur. Gewiss aber werden Sie erkennen, dass er Sie nicht unterstützen wird.

Nachdem Sie mit dieser Fantasievorstellung aufgeräumt haben, werden Sie feststellen, dass sich hinter Ihrem Wunschdenken viel Kummer und Bedauern verbirgt. Das tut mir sehr leid, aber um ehrlich zu sein, geht es auf dem spirituellen Weg darum, dass man sich Widerständen stellt und Kraft in seinem Inneren findet. Andernfalls wird das ganze Unterfangen leicht zu einem ausgelassenen Abstecher ins Land der Träume. Angesichts Ihrer schwierigen Umstände bin ich froh, dass Ihre spirituelle Seite Ihnen – zumindest etwas – Kraft schenkt. Aber sie möchte nicht, dass Sie sich derartig gefangen fühlen. Sie möchte nicht, dass Sie sich an eine Art mythischen Ort in Ihrem Inneren zurückziehen, während Sie von Ablehnung und Schwierigkeiten umgeben sind. Das Spiegelbild, das Ihnen gerade vor Augen geführt wird, hat allerdings auch sein Gutes: Es zeigt, dass Ihr Leben erheblich besser sein könnte.

Klären Sie die erste Ebene dieses Dilemmas, und die zweite wird sich nach und nach von allein lösen.

In sich gehen

Wie genau geht man »in sich«?

– MARIAN, 48, ATLANTA

Vielen Dank für diese unschätzbar wertvolle Frage. Wenn man ganz genau weiß, was »in sich gehen« bedeutet, lösen sich allmählich viele Rätsel um das persönliche Wachstum. In Wirklichkeit geht jeder Mensch bereits in sich. Wenn Sie gefragt werden, wie Sie sich fühlen oder was Sie denken oder ob Sie daran gedacht haben, die Hintertür abzusperren, gehen Sie automatisch in sich, um die Antwort zu finden. Ihre Aufmerksamkeit ist nicht mehr auf die Außen-, sondern die Innenwelt gerichtet.

Was finden Sie, wenn Sie in sich gehen? Eine üppige Welt fließender Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Erinnerungen, Hoffnungen, Wünsche, Träume und Ängste. Niemand ist gegen die Verlockungen dieser Welt immun. In unserem Inneren erleben wir uns selbst und alles, was wir uns nur vorstellen können. Aber auf jede angenehme kommt auch eine schmerzliche Erfahrung.

Hier befindet sich der Ausgangspunkt des spirituellen Wachstums. Menschen, die erkannten, dass ihr Schmerz – in Form von schmerzlichen Gedanken, Erinnerungen, Ahnungen und Schuldgefühlen – in ihrem Inneren lag, suchten einen Ausweg. Kann man in sich gehen, ohne Schmerz zu empfinden? Selbst wenn Sie glücklich sind und Ihr Tag gut läuft, lässt sich der Schatten unangenehmer künftiger Ereignisse nicht leugnen. Deshalb kann man Schmerz nicht auf der Ebene des Denkens heilen. Niemand kann schmerzliche Gedanken kontrollieren.

Deshalb lehren alle großen spirituellen Führer, dass es eine weitere geistige Ebene gibt, auf der Stille herrscht. Wenn es Ihnen gelingt, diese Stille zu erfahren, beginnt sich Ihr Geist zu verändern. Er ist nicht mehr von Angst, Schuldgefühlen und anderem inneren Schmerz beherrscht, sondern befindet sich in einem ruhigen, unveränderlichen Zustand. Dieser erblüht zu einem Gefühl des Wohlbefindens und der Sicherheit. Wenn Sie den Weg weitergehen und weiterhin innere Stille erfahren, dämmern zunächst Friede, dann Freude und Glückseligkeit herauf. Dies ist die Entfaltung des wahren Selbst. Das ist mit der Formulierung »in sich gehen« gemeint.

Lehrer und Führer

Wenn es einem Menschen schwerfällt, seine Lebensaufgabe zu finden, kann ein anderer (ein spiritueller Lehrer vielleicht) dies für ihn tun?

– IRENE, 34, ISTANBUL

Diese Frage beschäftigt alle Suchenden, ob sie nach Spiritualität oder anderen Dingen wie Liebe und Erfolg streben. Bei vielen Menschen wird dieser Prozess dadurch unterstützt, dass sie sich einen Mentor wählen. In diesem Zusammenhang habe ich noch nie die Warnung gehört: »Pass auf,

dass dich dein Mentor nicht zu seinem blinden Anhänger macht!« Doch wenn es um die spirituelle Suche geht, hört man diese Worte recht häufig.

Ich erwähne dies, da ich nicht weiß, wie tief Ihr Wunsch nach einem spirituellen Lehrer geht oder ob Sie im Gegenteil die übermäßige Beeinflussung durch einen Führer oder Ratgeber fürchten. Lassen Sie mich sagen, dass Ihnen niemand nehmen kann, was Sie nicht bereitwillig geben. Es gibt zuhauf sogenannte Lehrer, die nach Macht und Kontrolle streben (nicht nur im Spirituellen, sondern in allen Lebensbereichen). Sie müssen aufpassen, dass Sie dies nicht zulassen. Wachsamkeit ist der beste Schutz. Seien Sie sich bewusst, wer Sie sind und wonach Sie suchen. Sie sind nicht hier, um einen Lehrer, Mentor oder Führer glücklich zu machen. Sie sind hier, um Ihre tiefsten persönlichen Ziele zu verwirklichen.

Sie sehen, weshalb es keine einfache Antwort auf Ihre Frage gibt. Ja, ein Führer kann helfen, Ihnen den Weg zu Ihrem Selbstverständnis und Ihrer Lebensaufgabe zu weisen. Nein, ein Führer kann die eigene Suche nicht ersetzen. Wenn Sie mit dem Wagen in der Stadt unterwegs sind, können Ihnen die Schilder zwar zeigen, wohin die einzelnen Straßen führen, aber nur Sie können das Lenkrad einschlagen.

Woher kommen wir?

Ich bin verwirrt. Wenn wir alle denselben Ursprung haben, woher dann die Individualität? Ich glaube, dass wir alle von Gott kommen. Wir sind Gott, der ein menschliches Leben führt. Trotzdem quält mich die Frage, inwiefern mein individuelles Leben eine Bedeutung haben kann, wenn wir alle ein Geist sind.

– HELEN, 31, TERRE HAUTE, INDIANA

Sie haben sich, wenn ich das so sagen darf, ein sehr abstraktes Dilemma ausgesucht, das nun Gefühle der Unsicherheit in Ihnen weckt. Ich vermute, Sie wollen gar keine endgültige, keine absolute Antwort darauf finden. Wenn Sie folgende Kurznachricht von Gott bekämen: »Alle Dinge sind in mir. Die Individualität bringt nicht nur die Ganzheit der Schöpfung, sondern auch die unendliche Intelligenz zum Ausdruck, die sie ebenfalls in sich

trägt«, würden Sie sich dann mit einem Mal sicher fühlen? Ich fürchte nicht.

Es geht hier nicht darum, woher der Mensch seine Individualität bekommt, sondern wie Sie zu sich selbst stehen. Es gibt da etwas, das Sie zutiefst beunruhigt. Da Ihr Brief keine Hinweise auf die Ursache dieser Unsicherheit gibt, könnte sie auch irgendwo verborgen sein. Die meisten Menschen wissen beim Blick in den Spiegel, was ihnen (nicht nur körperlich) missfällt. In Ihrem Alter – mit einunddreißig Jahren – ist die Liste der Mängel oft lang. (In diesem Alter verlangen die Menschen meist viel von sich, und hohe Ansprüche führen zu Enttäuschungen.)

Eine derartige Unsicherheit bedeutet nicht, dass Sie minderwertig wären. Es bedeutet, dass Sie reifen und sich allmählich realistisch sehen. Indem Sie erkennen, dass Sie nicht perfekt sind, können Sie die Jugend hinter sich lassen und sich mit der Realität anfreunden. Dies ist weder Fluch noch Last. Es ist nichts, was man vermeiden müsste. Sich endlich der Realität zu stellen ist das große Abenteuer des Lebens. Jenseits des Reifungsprozesses liegen Horizonte und Wege, die ins Herz vieler Mysterien führen. Ich möchte Sie ermutigen, sie zu erforschen. Mag sein, dass Gott jeden einzelnen von uns erschaffen hat, wie Sie sagen. Aber er (oder sie) musste dazu keine Ausstechform verwenden, nicht wahr?

Wie lernt man, sich zu ändern?

Wie ändert man sich? Wie lernt man mit neunundfünfzig Jahren, auf neue Weise zu denken, mit neuen Augen zu sehen, mit der Geschmeidigkeit der Jugend weiterzuwachsen? Wie halte ich die Neugier und das Staunen Tag für Tag lebendig? Vielleicht habe ich irgendwann einfach nachgelassen.

– BARBARA, 59, EUGENE, OREGON

Ich fürchte, die größte Hürde ist Ihr Glaubenssystem, das Sie von den Menschen in Ihrer Umgebung übernommen haben. In diesem Glaubenssystem ist die Jugend eine Zeit der Veränderung und der Flexibilität. Aber stimmt das auch? In Wirklichkeit sind junge Menschen

auch am unsichersten und am wenigsten zu reifen Lebensentscheidungen in der Lage. Sie straucheln und experimentieren. Der Selbstfindungsprozess bereitet ihnen Sorge.

Ein weiterer Aspekt dieses Glaubenssystems ist die Überzeugung, ein Mensch in den mittleren Jahren sei am Ende. Sie glauben, das Beste im Leben verpasst zu haben. Statt Erneuerung und Frische zu erleben, kämpfen Sie Tag für Tag, um nicht in Langeweile zu versinken und Ihren Enthusiasmus zu verlieren. In Wirklichkeit wissen Sie in den mittleren Jahren, wer Sie sind. Sie haben ein Selbst. Sie sind angekommen.

Folglich besteht die Lösung für Ihr Dilemma darin, dass Sie Ihre starren Überzeugungen und alten Konditionierungen prüfen. Sprechen Sie mit Menschen, die frei von der Last solch einschränkender Überzeugungen sind. Dazu brauchen Sie ein wenig Mut. In Ihrer düsteren Schale fühlen Sie sich sicher. Aber wenn Sie sich umsehen, werden Sie Menschen mittleren Alters entdecken, die begeistert, sachkundig, zu jeder Herausforderung bereit und auf die Zukunft gespannt sind. Schließen Sie sich ihnen an. Seien Sie offen für das, was sie über das Leben denken. Die Veränderung wird kommen.

Glaubensunterschiede

Ich bin 1993 zum Buddhismus konvertiert, aber die anderen Mitglieder meiner Familie sind Christen und erinnern mich ständig daran, dass ich nach meinem Tod nicht bei ihnen im Himmel sein werde. Normalerweise lächle und nicke ich nur, weil ich nicht weiß, wie ich darauf reagieren soll. Sie beten pausenlos für mich. Was kann ich dagegen tun, dass sie ständig versuchen, mir Schuldgefühle einzuflößen?

– MIRA, 57, ALBANY, NEW YORK

Wie ich Ihren Andeutungen entnehme, haben sie eine sehr traditionelle Familie, in der man sich sehr nahe steht. Freuen Sie sich darüber, wenn Sie können. So viele Menschen versuchen, enge Beziehungen im Leben aufzubauen. Aber alle guten Dinge bringen auch andere, weniger gute Dinge mit sich. In traditionellen Gesellschaften macht Sie die Religion zu

dem, was Sie sind: zum Mitglied einer Familie, eines Stammes, einer Volksgruppe, einer Rasse und einer Kultur.

Vielleicht treffen nur einige dieser Identitätsmerkmale auf Ihre Situation zu, aber Ihr Brief könnte ebenso gut von einer Frau stammen, deren Familie entsetzt darüber ist, dass sie einen Mann anderer Hautfarbe oder aus einer anderen Volksgruppe geheiratet hat. Die Tradition weckt im Menschen den Wunsch, sich an seine Identität zu klammern. Veränderungen sind unerwünscht.

Mit siebenundfünfzig Jahren müssen Sie den Standpunkt der anderen akzeptieren und das Thema abhaken. Sie sind zu alt, um Ihre Familie zu beschwichtigen. Derartige Ängste würde man eher von einem Menschen erwarten, der halb so alt ist wie Sie. Ich vermute, Sie senden keine deutlichen Signale. Sie tun alles, um Ihre Familie glauben zu machen, Sie wären immer noch die Alte – der Mensch, den sie voll und ganz akzeptieren. Wäre da nicht ein merkwürdiger Unterschied: der Buddhismus.

Sie haben keinen Einfluss auf ihren Widerstand, aber Sie können aufhören, ein doppeltes Spiel zu spielen. Zeigen Sie ihnen, dass Sie als Buddhistin geborgen und glücklich sind. Machen Sie ihnen klar, dass Kritik weder fair noch willkommen ist. Verlassen Sie beim nächsten Mal das Zimmer oder das Haus. Tun Sie das so oft, bis die anderen verstanden haben, dass Ihre tiefen Überzeugungen tabu sind.

Der da oben

Ich kämpfe schon seit geraumer Zeit damit, dass Gott grundsätzlich als »Er« bezeichnet wird. Haben Sie eine Empfehlung, wie ich diese geschlechtsbezogene Verzerrung besser akzeptieren kann? Oder sollte ich mich um eine neutralere, gänzlich geschlechtslose Herangehensweise bemühen?

– DORIA, 36, PHILADELPHIA

In der jüdisch-christlichen Tradition ist das Konzept eines männlichen Gottes tief verwurzelt. Dies führt dazu, dass sich Millionen von Menschen einen Patriarchen mit langem weißem Bart auf einem Thron über den

Wolken vorstellen. Ich weiß nicht, ob Sie sich darüber ärgern, sich davon bedroht fühlen, es als ungerecht empfinden oder einfach als allzu starke Einschränkung einer universellen, allumfassenden Gottheit sehen.

In der östlichen Welt wünschen die Gläubigen meist sowohl einen personalen als auch einen universellen Gott. Personale Götter werden in Form von Bildern und Schreinen verehrt und angebetet, da man es für menschlich hält, das Göttliche in personifizierter Form betrachten und verehren zu wollen. Gleichzeitig wissen die Menschen, dass die wahre Natur der Gottheit unendlich, unbegrenzt und endlos ist. Es existieren zwei miteinander vereinbare Gottesversionen nebeneinander. Können Sie damit leben?

Wenn nicht, kann ich Ihnen nur raten, dieses Dilemma als Teil Ihres spirituellen Wachstums zu betrachten. Finden Sie heraus, was Sie wirklich daran stört. Ergründen Sie die Frage mit anderen. Lesen und wachsen Sie. Vor einer Sache aber möchte ich warnen: Lassen Sie nicht zu, dass dieser eine – oder jeder andere – Punkt zu einem Dorn in Ihrem Auge wird. Zum spirituellen Weg gehört sehr viel mehr als nur die Frage, ob ein Brief an Gott mit Herr oder Frau adressiert sein sollte.

Eine einsame Suchende

Ich suche schon seit Jahren nach Gott. Die meiste Zeit meines Lebens nehme ich Antidepressiva. Ich habe die Gegenwart Gottes schon einmal gespürt, und es war ein überwältigendes, aber flüchtiges Gefühl. Ich arbeite als Krankenschwester in einer Sterbeklinik und sehe, wie andere in ihrer Gottesvorstellung Trost finden, kann aber selbst keine Verbindung mehr zu einem größeren Bewusstsein oder dem traditionellen Gott herstellen. Mein Glaube an die Wissenschaft und die Wahrscheinlichkeit, dass es kein Leben nach dem Tod gibt, ist stärker. Ich fühle mich deshalb sehr einsam, aber warum sollte ich beten? Wenn ich bete, habe ich das Gefühl, nur Selbstgespräche zu führen.

Ich möchte eine neue Gottesvorstellung finden, die mir Hoffnung schenkt. Ein Atheist hat nichts, worauf er hoffen kann. Ich weiß, dass es

keine richtigen und keine falschen Antworten gibt, aber vielleicht gibt es eine andere Möglichkeit, den Sinn des Lebens zu finden, auch ohne einen »himmlischen Vater«.

– CORA, 52, TAOS, NEW MEXICO

Ich zitiere sehr ausführlich aus Ihrem Brief, da viele Leserinnen und Leser mit Ihnen fühlen und ihre Situation ähnlich schildern würden. Es ist erheblich leichter, eine Kirche oder einen Tempel zu verlassen, als eine neue Gemeinschaft zu finden. Aber im Grunde gibt es keine Tür. Es gibt nur einen Weg. Die traditionelle Religion hat den Vorteil, dass sie ein bereits fertig ausgearbeitetes System ist. Wenn Sie beten, die Gebote einhalten, die entsprechende Gotteslehre glauben und nicht abweichen, müssen Sie sich keinen eigenen Weg bahnen.

Sie aber befinden sich jenseits bereits gebahnter Pfade und sollten trotz Ihrer Einsamkeit würdigen, wo Sie gerade sind. Sie sind weder am Ende des Weges noch am Ende des Glaubens angekommen. Dies ist ein Zwischenstopp. Sie haben noch viele Schritte vor sich, wenn Sie erst einmal wissen, wie man sie geht. Da Sie mit Sterbenden arbeiten, haben Sie nicht den Luxus, den großen Fragen über Leben und Tod auszuweichen, mit denen sich die meisten Menschen erst beschäftigen, wenn sie von einer Krise aus ihrer Apathie gerissen werden. Für Sie ist der Tod kein müßiges Thema. In Ihrem Leben hängt viel davon ab, das Verhältnis zwischen Leben und Tod zu ordnen. Sie könnten beschließen, dies nicht als Last zu empfinden, sondern zu Ihrem Vorteil zu nutzen. Würdigen Sie Ihren Wunsch herauszufinden, wer Gott wirklich ist.

Ich denke allerdings, dass es das Beste für Sie wäre, zuerst das Gefühl der Einsamkeit zu beseitigen. Obwohl Sie nicht in einer Großstadt leben, gibt es in Ihrer Nähe sicher spirituelle Gruppen, die Sie zu Ihren Bedingungen willkommen heißen: Sie sind eine verwirrte Suchende, die neue Antworten braucht. Genau wie sie. Finden Sie Gleichgesinnte, und erleben Sie ihre Kameradschaft und ihre Unterstützung. Sie sind die geborene Helferin. Es wird allmählich Zeit, dass Sie sich selbst helfen, indem Sie den Teil von

sich nähren, der dazugehören und getröstet werden will. Die Sache mit Gott wird zu gegebener Zeit folgen.

Habe ich mich selbst krank gemacht?

Im vergangenen Februar wurde bei mir im Alter von achtunddreißig Jahren Brustkrebs festgestellt. Seitdem habe ich viel über die Verbindung zwischen Körper und Geist gelesen. Nun, da die Behandlung beendet ist, kann ich einem nagenden Zweifel nicht entrinnen: Könnte ich die Krebserkrankung durch negative oder anderweitige Denkmuster selbst verursacht haben? Ich habe eine Erklärung gelesen, wonach Brustkrebs dadurch entsteht, dass man sich um andere kümmert und die eigenen Bedürfnisse ignoriert. Stimmt das? Ich fühle mich so schuldig, dass ich so denke.

– YASMIN, 39, SANTA MONICA, KALIFORNIEN

Einer der frustrierenden Aspekte der Geist-Körper-Medizin ist, dass sich so viele, wenn nicht sogar die meisten Patienten auf die Frage konzentrieren: »Wie konnte ich mir das nur antun?« Schuld tritt an die Stelle der Heilung. Nagende Zweifel blockieren die Heilabsicht. Wenn diese Sorge zur Besessenheit wird, verbindet sie sich mit vielen anderen Ängsten, vor allem der Furcht vor der Rückkehr der Krankheit. Auf diese Weise wird eine Sache, mit der man den Geist ursprünglich dazu veranlassen wollte, dem Körper zu helfen, ins Gegenteil verkehrt und der Geist zu einem Ort des Schreckens, der Angst und der Sorge.

Wie entkommt man diesem Teufelskreis? Wie kann man die Hilfe des Geistes nutzen, ohne seinen Schmerz auf sich zu laden?

Sie müssen erstens erkennen, dass Sie in die Zwickmühle geraten, wenn Sie Ihren Geist verurteilen. Sie sollten ihn vielmehr als Elternteil sehen. Würde es funktionieren, wenn Sie sagen: »Ich brauche deine Liebe, weil du derjenige bist, der mich ursprünglich verletzt hat?« Nein, denn sobald Sie Liebe und Schmerz, Vorwürfe und Heilung koppeln, bekriegen sich diese beiden Pole. Das, was Sie fühlen und schildern, ist ein innerer Konflikt.

Diesem Konflikt müssen Sie sich zweitens stellen. Die Frage lautet nicht: »Habe ich mir das selbst angetan?« Die Frage lautet: »Was kann ich gegen den Krieg in meinem Inneren tun?« Seien Sie versichert, dass Studien keinerlei Hinweise auf eine Art »Krebspersönlichkeit« geben. Trotz der hypothetischen Verbindung zwischen dem emotionalen Stil eines Menschen und der Möglichkeit eines hohen Krankheitsrisikos sind derartige Zusammenhänge sehr, sehr weit davon entfernt, einen Menschen zu einer Krebserkrankung zu verdammen. Auch die genetischen Zusammenhänge sind alles andere als einfach. Es konnte keine eindeutige Korrelation zwischen irgendwelchen Faktoren und Brustkrebs nachgewiesen werden.

Nachdem Sie sich dem eigentlichen Problem gestellt haben, ziehen Sie drittens die positive Seite der Geist-Körper-Medizin in Betracht. Diese Methode ist ein weites Feld und weist einen Weg zu allgemeinem Wohlbefinden – und für jeden von uns ist es wunderbar, wenn es gelingt, dies in unserem Leben zu verwirklichen. Prüfen Sie Ihre Situation, und entscheiden Sie so realistisch wie möglich, welche beiden Punkte auf der folgenden Liste Ihnen Wohlbefinden schenken würden:

- weniger äußerer Stress
- die Unterstützung durch eine Gruppe von Überlebenden
- die Behandlung der Angst und der Depressionen
- ein tieferes Verständnis der neuesten Forschungen zum Zusammenspiel von Körper und Geist
- die Beschäftigung mit Spiritualität sowie spirituelles Wachstum
- medizinische Bestätigung
- eine Person, die Ihnen hilft, die Anforderungen des Alltags zu bewältigen
- bessere Arbeitsbedingungen
- Meditation, um den Geist zur Ruhe zu bringen
- körperliche Berührung und Beruhigung (durch Massagen, Körperarbeit und so weiter)
- die emotionale Nähe eines Partners

- vorbeugende Maßnahmen und eine Veränderung der Lebensgewohnheiten

Die Isolation und das damit einhergehende Gefühl von Einsamkeit und Hilflosigkeit ist Ihr Feind. Jeder Punkt auf dieser Liste von Empfehlungen hilft, Isolation und Ohnmacht zu bekämpfen. Jetzt ist es an Ihnen, Ihr Inneres zu erforschen und Ihre unmittelbaren Bedürfnisse abzuschätzen. Es tut mir leid, sagen zu müssen, dass die moderne Medizin unpersönlich ist. Der Rückhalt einer traditionellen Gesellschaft ist für die meisten Menschen längst Vergangenheit. Deshalb muss jede Patientin, jeder Patient selbst für sein Wohlbefinden sorgen. Ich möchte Sie dazu ermutigen, sich auf diese Reise zu begeben. Die dunkle Zeit, die Sie gerade durchleben, kann geheilt werden.

In Frieden, aber nicht glücklich

> *Ist innerer Friede das Gleiche wie Glück? Ich könnte nicht behaupten, dass ich glücklich bin, aber ich bin mir nicht mehr sicher, ob das überhaupt die richtige Frage ist. Ich empfinde einen inneren Frieden, der allem Anschein nach von Dauer ist. Würde dieser Friede vergehen, wenn ich plötzlich obdachlos würde oder eisiger Kälte ausgesetzt wäre? Würde er sich auflösen, wenn ich in der Lotterie gewinnen würde? Vielleicht muss ich einen Weg finden, auch unter extremen Umständen mit diesem Frieden verbunden zu bleiben.*
>
> – JAMES, 48, CORK, IRLAND

Das, was Sie gerade erleben, ist nicht Frieden. Sie befinden sich im Stillstand und nennen das, was die meisten Menschen als Langeweile bezeichnen würden, Frieden. Leider sind Millionen von Menschen dankbar für diesen Zustand, denn Eintönigkeit ist um Klassen besser, als obdachlos oder krank zu sein. Wenn man sich in einer Höhle versteckt, ist man dort zweifellos sicher, andererseits entspricht dies auch niemandes Vorstellung von reiner Glückseligkeit.

Das Glück ist in der Psychologie zu einem Forschungstrend geworden, und ich vermute, dass Sie dies bereits bemerkt haben. Ein Zweig der sogenannten »positiven Psychologie« spiegelt Ihre Überzeugung, Glück sei vorübergehend und flüchtig. Ob wir glücklich oder traurig sind, wird sowohl durch die äußeren Umstände als auch durch einen emotionalen Sollwert beeinflusst, der bei manchen Menschen eher auf fröhlich, bei anderen eher auf schwermütig eingestellt ist. Aber unabhängig davon, was einen Menschen glücklich oder traurig macht, legen wissenschaftliche Forschungen nahe, dass die persönliche Entscheidung den größten Einfluss hat. Demnach ist innerer Friede das Ergebnis früherer Entscheidungen. Wir alle sind darauf konditioniert, tief sitzende Überzeugungen fälschlicherweise für die Wirklichkeit und hartnäckige Gewohnheiten für unvermeidlich zu halten.

Es gibt andere Entscheidungen, die zu einer neuen Ebene des Glücks führen, welche auch Glückseligkeit oder Ekstase genannt wird. Dieses Glück ist tief, dauerhaft und Teil Ihres wahren Selbst. Es ist das einzige Glück, das Ihnen niemand nehmen kann. Sobald Sie die Ihnen offenstehenden Möglichkeiten erkundet haben, können Sie entscheiden, ob Sie sich mit dem derzeitigen Zustand des Friedens zufriedengeben wollen. Sollten Sie sich entschließen weiterzugehen, befinden Sie sich auf dem Weg des erweiterten Bewusstseins – dies ist das Geheimnis, wie man Glück und Frieden gleichzeitig erleben kann.

Vergebung finden

Woher weiß ich, dass ich meinem Exmann endgültig vergeben habe, dass er mich misshandelt und verlassen hat und dass er Alkoholiker war? Ist dies überhaupt möglich, ohne Kontakt zu ihm aufzunehmen? Wir waren zwanzig Jahre zusammen, und ich habe seit der schwierigen Scheidung vor fünfzehn Jahren nicht mehr mit ihm gesprochen. Durch fleißige spirituelle Arbeit habe ich gelernt, auch das Gute anzunehmen, das wir hatten. Ich empfinde Mitgefühl mit ihm und dem Missbrauch, den er in seiner Kindheit erfahren hat. Ist das genug? Ich bin zufriedener und

selbstbewusster als je zuvor, aber bestimmt gibt es hier noch mehr für mich zu tun.

– ELLEN, 53, VIRGINIA BEACH, VIRGINIA

Sie stellen eine Frage, deren Antwort selbstverständlich erscheinen mag. Was wäre, wenn Sie geschrieben hätten: »Woher weiß ich, dass mein Arm nicht mehr wehtut?« Wenn der Schmerz weg ist, ist er weg. Aber wenn es um den Geist geht, ist die ganze Sache aus zwei Gründen nicht so einfach, die beide in Ihrem Fall zutreffen.

Erstens gibt es nicht nur eine Ebene geistigen Schmerzes. Sie empfinden einen Restschmerz, der in tieferen Schichten liegt als denjenigen, in die Sie bislang vorgedrungen sind. Er sitzt dort, wo sich auch Ihre Identität befindet. Möglicherweise wollen Sie sich an diesem Ort gar nicht an die Vergangenheit erinnern oder daran festhalten, aber aus irgendeinem Grund sagt ein anderer Teil von Ihnen: »Ich muss daran festhalten.«

An diese Gefühle kommt man nicht so leicht heran, da man gewissermaßen ein ganzes verworrenes Knäuel entwirren, ein paar Fäden herausziehen und andere behalten muss. Dazu sind intensive Selbstbetrachtung und oft auch eine psychologische Langzeittherapie nötig, und eine Erfolgsgarantie gibt es nicht. Meiner Erfahrung nach wird das tiefste Trauma eines Menschen zu dem Kreuz, das er zu tragen hat. Es tut mir leid, diese Formulierung verwenden zu müssen. Sie sollten allerdings auch wissen, dass man sich alte Lasten leichter machen kann. Sie tun dies seit fünfzehn Jahren, und dank Ihres hohen Maßes an Selbsterkenntnis wird der Heilungsprozess voranschreiten.

Zweitens beschäftigt sich der Geist unaufhörlich mit sich selbst und findet irgendwelche Mängel. Dies ist ein bekanntes Spiel, das Sie nicht gewinnen können. In Ihrem Schreiben kommen eher Selbstzweifel als Restwut auf Ihren Mann zum Ausdruck. Infolgedessen erhoffen Sie sich von einem Brief an ihn – in Ihrer Vorstellung – vermutlich Unterstützung oder eine Entschuldigung. Verbannen Sie diese Gedanken. Es wird nicht passieren. Auch Ihre Bemerkung, dass Sie keine neue Beziehung finden und dies

darauf hinweist, dass irgendetwas unerledigt geblieben ist, offenbart Selbstzweifel.

Falls dies zutrifft, haben Sie es bislang versäumt, wieder Fuß zu fassen und sich zu einem eigenständigen Menschen zu entwickeln – ohne Mann. Ein wichtiger Grund, weshalb Sie bei Ihrem alkoholkranken und übergriffigen Ehemann geblieben sind, war der verzweifelte Glaube, Sie würden ihn brauchen. Diese Vorstellung spukt noch immer in Ihrem Kopf herum, und Sie hoffen, sie auf einen neuen Mann in Ihrem Leben übertragen zu können. Ich kann Ihnen nur raten: Arbeiten Sie weniger an Ihrer Vergebung und mehr daran, Ihr wahres Selbst zu finden. Vergebung wird sich einstellen, wenn Sie Erfüllung darin finden, Sie selbst zu sein.

Eine gesegnete Seele oder Peter Pan?

Ich genieße mein Leben und kann mich glücklich schätzen, seit meinem zweiundzwanzigsten Lebensjahr eine tiefere Verbindung zu Gott zu haben. Ich habe gelernt, dass ich ein spirituelles Wesen bin, das eine menschliche Erfahrung macht. Aber meine berufliche Entwicklung ist sehr unstet. Wenn eine Anstellung unbefriedigend war oder sich eine andere Gelegenheit bot, bin ich immer weitergezogen. Zurzeit bin ich arbeitslos und stehe kurz vor dem Bankrott. Aber tief in meinem Inneren weiß ich, dass sich alles perfekt entfaltet und sich für mich und meine Kinder alles zum Guten wenden wird (ich bin seit fünfzehn Jahren geschieden).

Meine Frage lautet: Warum ziehe ich immer wieder Mangel in mein Leben, wo ich doch versuche, Fülle anzuziehen?

– TEDDY, 53, TOLEDO, OHIO

In Ihrer Geschichte gehen mehrere Aspekte nicht so recht zusammen. Eine Verbindung zu Gott würde auf Selbsterkenntnis schließen lassen, Sie aber erwecken den Eindruck, als sei es Ihnen ein Rätsel, wie Sie an den Punkt gelangt sind, an dem Sie sich heute befinden. Sie bezeichnen sich als gesegnet, wirken andererseits aber recht unbekümmert darüber, dass Ihre Art zu leben eine erhebliche Belastung für Ihre Familie darstellen dürfte.

Mein Instinkt sagt mir, dass es hier nicht darum geht, ob Sie Mangel oder Fülle anziehen. Meiner Erfahrung nach ziehen zwei Menschentypen ruhelos von einem Arbeitsplatz zum nächsten: Die einen sind kreativ, neugierig, lebendig, lieben neue Herausforderungen, haben eine Abneigung gegen Routine und den nächsten Horizont stets fest im Blick. Die anderen sind verantwortungslos, unruhig und schaffen es nicht, erwachsen zu werden. Sie sind die Peter Pans dieser Welt. Bei einem kleinen Jungen ist dies eine charmante Eigenschaft, doch wenn man eigentlich erwachsen sein sollte, macht sie sich weniger gut.

Zu welchem Typ gehören Sie?

Sobald Sie sich ernsthaft geprüft und die Antwort gefunden haben, werden Sie Ihre gegenwärtige Situation klarer sehen. Wenn Sie kreativ und neugierig sind, werden Sie sich wohl selbstständig machen und sich eine Möglichkeit des Ausdrucks suchen müssen, die Sie nicht schon in einem halben Jahr oder Jahr wieder langweilt. Gehören Sie dagegen zum zweiten Typ, wird die Situation weiterhin schwierig bleiben. Am besten wird es wohl sein, wenn Sie sich einfach einen neuen Job suchen, den Sie ebenfalls eines Tages hinter sich lassen werden. Das Traurige daran ist, dass Ihnen mit dreiundfünfzig Jahren allmählich die Zeit davonläuft und zudem Ihre Strategie versagt, nicht zu einem erwachsenen Menschen heranzureifen.

Vier

So finden Sie zu eigenen Lösungen

Es gehört zum Wesen des Bewusstseins, Lösungen herbeizuführen. Wenn Sie dies wissen, werden Sie im Leben deutlich weniger zu kämpfen haben. Wenn Sie zulassen, dass Ihr Bewusstsein tut, was es von sich aus tun möchte, wird sich in jeder Situation die schnellste und kreativste Möglichkeit offenbaren, allen Herausforderungen zu begegnen. Was also möchte das Bewusstsein? Es möchte sich ausdrücken. Diese Antwort ist sehr allgemein, so als würde man sagen, ein Sämling strebe nach der Sonne oder ein Kind wolle erwachsen werden. In jedem lebenden Wesen ist der Selbstausdruck gegenwärtig. Um aber erkennen zu können, was tatsächlich vor sich geht, müssen wir ins Detail gehen. In jedem beliebigen Augenblick laufen auf Zellebene in einem Sämling zahlreiche Vorgänge ab und reifen im Gehirn eines Kindes Millionen von Nervenverbindungen.

Eigenschaften des Bewusstseins

Was also sind die Details des Bewusstseins? Die Antwort geben seine verschiedenen Eigenschaften. Sie haben bereits gelesen, auf welche Drehungen und Wendungen ihrer Probleme die Menschen eine persönliche Antwort suchen. Hinter diesen persönlichen Schwierigkeiten liegen breitere Aspekte dessen, wie das Leben funktioniert, und da Leben Bewusstsein in Aktion ist, ist es am hilfreichsten, wenn man einen Schritt zurücktritt und die wesentlichen Eigenschaften des eigenen Bewusstseins prüft. Diese Überprüfung wird anfangs ein wenig abstrakt sein. Aber danach werden wir uns ansehen, wie sich diese Eigenschaften auf unsere gegenwärtige Situation übertragen lassen.

Sobald Sie das Bestreben des Bewusstseins verstehen, sich selbst auszudrücken, müssen Sie es nur noch geschehen lassen. Sie müssen sich

nicht einmischen, planen, berechnen oder Ihr Bewusstsein manipulieren. Genau genommen ist dies auch die erste Eigenschaft des Bewusstseins:

Eigenschaft Nr. 1: Das Bewusstsein arbeitet in sich selbst

Ich erinnere mich daran, wie ein spiritueller Lehrer gefragt wurde: »Ist Bewusstseinswachstum etwas, das wir tun, oder etwas, das uns geschieht?« Er erwiderte, ohne zu zögern: »Es fühlt sich an wie etwas, das wir tun. In Wirklichkeit aber ist es etwas, das uns geschieht. Bewusstsein entfaltet sich in sich selbst. Wir treiben diesen Vorgang nicht voran. Das tut es selbst.« Um die enorme Bedeutung dieser Antwort zu verstehen, können Sie das Bewusstsein mit dem Meer vergleichen. Meere sind riesige lebenserhaltende Ökosysteme, die alles Nötige enthalten: Wasser, Chemikalien, Nahrung, Sauerstoff und eine Vielzahl lebender Wesen. Jedes Lebewesen hat eine eigene Existenz. Korallen denken nicht über Fische nach und umgekehrt. In diesem natürlichen Gleichgewicht unterstützt jede marine Lebensform einfach dadurch, dass sie ist, wie sie ist, und ihre eigenen Bedürfnisse erfüllt, auch alle anderen. Das Meer ist autark. Auch das Bewusstsein enthält alles, was es zur Regulierung Ihres Lebens benötigt, nichts bleibt außen vor. Es erreicht Ihre Zellen ebenso wie Ihre Gedanken. Es überwacht Ihre Gefühle ebenso wie Ihre Muskelreflexe.

Aus dieser ersten Eigenschaft folgen viele Dinge: Sie müssen erstens nirgendwo hingehen, um eine Lösung zu finden. Da das Bewusstsein alles einschließt, birgt es alle Möglichkeiten in sich. Deshalb ist auch die Lösung, nach der Sie gerade suchen, bereits als Möglichkeit vorhanden. Sie können Ihrem Bewusstsein vertrauen, doch dieses Vertrauen führt nicht zu Egoismus oder in die Isolation. Antworten, die von anderen Menschen oder gar aus gänzlich unerwarteter Quelle kommen, sind ebenfalls zugänglich. Das aus sich selbst heraus arbeitende Bewusstsein möchte die Antwort zur gleichen Zeit finden wie Sie. Sie sind mit dem Ganzen verbunden.

Eigenschaft Nr. 2: Das Bewusstsein verwendet intelligente Rückmeldungsschleifen

Wie wir unschwer erkennen, ist das Bewusstsein immer in Bewegung, da unser Geist ein steter Strom von Gedanken und Gefühlen ist. Lebendig sein heißt dynamisch zu sein. Diese Dynamik ist nicht wahllos. Um Leben zu erhalten, bedarf es einer Absicht. Ein Gepard, der eine Gazelle verfolgt, unterscheidet sich nicht von einer Amöbe, die den Zellteilungsprozess durchläuft, oder von einem Kind, das die ersten Buchstaben des Alphabets erlernt. Bewusstsein bedeutet, ein Ziel zu verfolgen. Aber Ziele ändern sich, und häufig widersprechen sie sich sogar. Ein Gepard muss auch schlafen, eine Amöbe muss nach dem Licht streben, ein Kind muss spielen. Um für Ausgeglichenheit zwischen den unzähligen Funktionen zu sorgen, die Sie am Leben halten, spricht Ihr Bewusstsein mit sich selbst, beobachtet, was es tut, und ändert falls nötig den Kurs.

Der Fachausdruck für diese Form der Selbstüberwachung ist Rückmeldungsschleife oder Regelkreis. Das klassische Beispiel ist der Thermostat, der fühlt, ob die Temperatur zu hoch oder zu niedrig ist, und sie entsprechend anpasst. Dieses Beispiel geht allerdings nicht annähernd weit genug, um lebendige Rückmeldungsschleifen zu beschreiben. Die Regelkreise Ihres Körpers stimmen Hunderte von Funktionen aufeinander ab. Sie reagieren auf Veränderungen »hier drin« und »dort draußen«. Sie arbeiten automatisch, beziehen aber auch Ihre Wünsche und Absichten mit ein. Zu guter Letzt sind sie intelligent. Die Fähigkeit des Bewusstseins, Gehirn, Körper, Aktion, Reaktion, Gedanken, Gefühle und Absichten intelligent zu überwachen, ist ein Wunder solchen Ausmaßes, dass niemand es je restlos verstehen wird. Gleichwohl hängt Ihr gesamtes Tun davon ab. Die besten Lösungen nutzen so viel intelligentes Feedback wie möglich.

Eigenschaft Nr. 3: Das Bewusstsein strebt nach Gleichgewicht

Auch wenn wir das Rätsel des Bewusstseins nie vollständig lösen werden, sollten wir seine Grundlagen verstehen. Eine davon ist das Streben nach Gleichgewicht. Während es sich selbst überwacht, achtet Ihr Bewusstsein darauf, dass keine Entwicklung ungebremst extreme Ausmaße annimmt. Im Körper wird dies als Homöostase bezeichnet. Dabei handelt es sich um eine besondere Form des Gleichgewichts. Im Gegensatz zu einer mechanischen

Waage mit zwei Waagschalen, die je nachdem, welche Seite schwerer ist, mal nach oben und mal nach unten gehen, wahrt der Körper ein dynamisches Gleichgewicht. Das heißt, er bleibt in Homöostase, obwohl alles in Bewegung ist.

Stellen Sie sich eine junge Läuferin vor, die für einen Wettkampf trainiert, ohne zu wissen, dass sie kürzlich ein Kind empfangen hat. Während sie läuft, sorgen ihre Lungen, ihr Puls und ihr Blutdruck für die richtige Mischung aus Sauerstoff und Nährstoffen, die sich deutlich von den Bedürfnissen des Körpers im Ruhezustand unterscheidet. Gleichzeitig beginnen automatisch die mit einer Schwangerschaft einhergehenden hormonellen Veränderungen. Das Gehirn regelt sowohl die willkürliche (den Wunsch zu laufen) als auch die unwillkürliche Seite (das Wachstum des Säuglings). Irgendwann wird die Frau merken, dass sie sich anders fühlt als sonst. Sie wird die körperlichen Anzeichen der Schwangerschaft erkennen und daraufhin neue Entscheidungen treffen, die zu einem neuen Gleichgewicht führen werden.

Im Leben eines Menschen passiert sehr viel mehr, als dass er lediglich zum Laufen geht und ein Kind bekommt. Die Homöostase regelt jeden Augenblick Hunderte von Funktionen. Allerdings sind an diesem Beispiel die drei Bewusstseinsbereiche sehr schön zu erkennen: willkürlich, unwillkürlich und selbstgewahr. Man könnte auch sagen, um im Gleichgewicht zu sein, tun Sie einfach, was Sie wollen, lassen die automatischen Prozesse ablaufen, wie sie müssen, und haben ein Auge auf beides. Eine wirklich effektive Lösung reicht in alle drei Bereiche hinein und hält sie im Gleichgewicht.

Eigenschaft Nr. 4: Das Bewusstsein ist unendlich kreativ

Selbst wenn wir verstehen, dass das Leben mit intelligenten Rückmeldungsschleifen arbeitet, haben wir das eigentliche Geheimnis noch nicht entdeckt. Rückmeldungsschleifen müssen sich nicht weiterentwickeln. Frühe Lebensformen wie Blaualgen oder einzellige Amöben waren enorm erfolgreich. Sie könnten bis in alle Ewigkeit überleben, ohne sich weiterzuentwickeln, was wir daran erkennen, dass sie seit zwei Milliarden

Jahren unverändert gedeihen. Nichts in einer Zelle gibt auch nur den geringsten sichtbaren Hinweis darauf, dass neue Lebensformen entstehen werden. Ja, nicht einmal im Augenblick des Urknalls deutete irgendetwas auf die Entstehung von Sternen und Galaxien hin. In jenem ersten Augenblick gab es nur einen Strudel hocherhitzter Materie in ihrem primitivsten Zustand, die im Entstehen begriffene subatomare Teilchen enthielt. Als Materie und Antimaterie aufeinanderprallten, neutralisierten sie sich. Das Universum hätte in jene Leere zurücksinken können – ja zurücksinken müssen –, aus der es entstanden war. Aber es kam anders.

Die Materie übertraf die Antimaterie etwa im Verhältnis 1 000 000 001 zu 1 000 000 000, und dieses winzige Ungleichgewicht brachte das sichtbare Universum und damit auch elf Milliarden Jahre später die DNA auf dem Planeten Erde hervor. Es scheint, als herrsche auf der Ebene des Bewusstseins ein unendlicher Schöpfungsdrang. Wir müssen nicht spekulieren, dass der Kosmos lebendig ist und es schon immer war. Der Schöpfungsdrang ist sogar, wenn Sie sich auf den Bereich der persönlichen Erfahrung beschränken, überall in Ihrem Leben sichtbar. Ihr Körper wächst und entwickelt sich seit seiner Geburt. Dank des ihm eigenen Potenzials haben Sie sowohl eine Reihe von Fertigkeiten wie Lesen und Schreiben als auch eine beliebige Zahl von Talenten gemeistert, die Ihren persönlichen Vorlieben entsprechen (Segeln, Seiltanzen, Geige spielen). Ihr Gehirn nimmt es mit einem ungeheuren Datenstrom auf, der mit Milliarden Bits pro Stunde von außen über die fünf Sinne einströmt. Jede Minute ist einzigartig und keine ist eine genaue Kopie vom Strom des vorangegangenen Augenblicks.

Bei dieser Flut neuer Erfahrungen bleibt Ihnen gar keine andere Wahl, als kreativ zu sein. Ihre Zellen können das Leben nicht speichern. Schätzungen zufolge verfügen sie über Nahrung und Sauerstoff nur für wenige Sekunden oder Minuten. Aus diesem Grund kann das Gehirn dauerhafte Schäden davontragen, selbst wenn es nur sieben bis zehn Minuten ohne Sauerstoff bleibt. Die Anpassung an jede Art von Klima, Nahrung, Höhenlage, Luftfeuchtigkeit und andere Umweltvariablen erfordert eine enorme Kreativität, und da sind wir noch längst nicht bei den Dingen angelangt, die

wir normalerweise für kreativ halten: unsere Arbeit, unsere künstlerischen und handwerklichen Tätigkeiten, unsere Reaktionen auf unsere Gedanken, Gefühle und Wünsche. Und doch zieht sich ein roter Faden durch diese erstaunliche Komplexität: Das Bewusstsein strebt danach, so kreativ wie möglich zu sein. Die besten Lösungen ermöglichen es uns, diesen inneren Hunger uneingeschränkt zu befriedigen.

Eigenschaft Nr. 5: Das Bewusstsein nimmt alles in sich auf

Wenn Sie sich umschauen, sehen Sie die unendliche Vielfalt der Natur. Wollte ein Biologe einen Teelöffel Erde aus Ihrem Garten verstehen, wäre er ein Leben lang beschäftigt – und selbst dann müsste er sich noch auf Spezialisten auf dem Gebiet der Insekten, Mikroorganismen und Chemie verlassen. Wie hat man sich etwas vorzustellen, das aus unendlich vielen Teilen besteht? Es kann nicht größer sein als die Summe seiner Teile, denn nichts ist größer als die Unendlichkeit. Das Universum ist nicht mehr als die Summe seiner Atome, Moleküle, Sterne und Galaxien. Der Körper ist nicht mehr als seine durchschnittlich fünfzig Billionen Zellen. Nur das Bewusstsein trotzt dieser Logik.

Die Unendlichkeit des Bewusstseins ist größer als die Unendlichkeit seiner Teile. Ich habe mir dieses Konzept bis zum Schluss aufgehoben, weil es das abstrakteste ist. Es ist aber auch das wichtigste. Nehmen Sie die Gedanken in Ihrem Kopf. Man könnte eine Maschine erfinden, die jeden einzelnen Gedanken zählt wie ein Drehkreuz, das die Zahl der Kunden ermittelt, die ein Geschäft betreten. Von der Wiege bis zur Bahre werden Sie eine bestimmte Anzahl von Gedanken haben, sagen wir einmal zehn Millionen. Aber wie viele Gedanken wären im Laufe eines Lebens möglich? Diese Zahl liegt sehr viel höher als zehn Millionen. Statt an die Farbe Blau zu denken, können Sie in jedem beliebigen Augenblick auch an jede andere Farbe denken. Statt morgens auf dem Markt einen Fuji-Apfel zu kaufen, hätten Sie auch jede andere Frucht – oder gar nichts – nehmen können. Mit anderen Worten, die gedanklichen Möglichkeiten sind unendlich, selbst wenn es die Gedanken, die Ihnen tatsächlich durch den Kopf gehen, nicht sind.

Die eigentliche Realität des Bewusstseins ist sein unendliches Potenzial. Unsere Erfahrung macht nicht einmal die Spitze des Eisbergs aus, da Eisberge Festkörper sind. Das Bewusstsein trägt alle möglichen geistigen Impulse, jede mögliche Kombination der Ereignisse und alle Ergebnisse in sich, zu denen diese Ereignisse führen können. Im Vergleich dazu haben die Kosmologen, die von der sogenannten Multiversumstheorie ausgehen, wonach es Millionen und Abermillionen weiterer Universen in Dimensionen geben könnte, die wir nicht sehen und mit denen wir nicht in Verbindung treten können, den wahren Umfang der Wirklichkeit gerade einmal gestreift. Es gibt nicht nur eine Unendlichkeit, und das Bewusstsein vereinigt sie alle in sich.

Lassen Sie uns ein wenig Abstand von dieser atemberaubenden Aussicht nehmen. Der Einzelne findet Trost darin, sich dieser Unendlichkeit eben *nicht* zu stellen. Er will nicht, dass es unendlich viele Apfelsorten in unendlich vielen Lebensmittelgeschäften gibt. (Das große Marketinggeheimnis von McDonald's ist, dass im Grunde nur ein Produkt verkauft wird, der Hamburger, der mit ein paar Zutaten aufgerüscht werden kann, um dem Kunden so die Illusion zu vermitteln, er hätte eine Wahl. Dieses Geheimnis besaß so viel Macht, dass daraus die erfolgreichste Fast-Food-Kette der Welt wurde.) Um uns nicht zu beunruhigen, verschließen wir die Augen vor der Unendlichkeit, aber damit auch vor der Realität. Es gibt eine »Realitätsillusion«, die die Unendlichkeit des Bewusstseins leugnet. Jeder von uns lebt in seinem eigenen Universum und hält sich für den Nabel der Welt. Dort entsteht die Illusion von Realität, und dort wird sie auch bewahrt, Augenblick für Augenblick.

Wenn Sie sich in einem Restaurant umsehen, werden Sie mühelos erkennen, dass jeder Mensch seine eigene Realitätsillusion erschafft. Der eine ist zurückhaltend, der andere kontaktfreudig. Der eine fühlt sich als Opfer und verhält sich defensiv, der andere glaubt, alles unter Kontrolle zu haben, und ist aufgeschlossen. Jeder Mensch errichtet eigene Grenzen aus Rohmaterialien wie Erfolg und Versagen, Zugehörigkeit oder Außenseitertum, indem er die Opfer- oder Märtyrerrolle, den Chef oder den Untergebenen spielt, führt oder folgt. Sie werden nur dann eine funktionale

Lösung finden, wenn Sie die Realitätsillusion zerstören, um zur *wahren* Realität – also dem Bewusstsein – zu gelangen. Die fünf Eigenschaften, die wir gerade erörtert haben, stellen eine Möglichkeit dar, real zu werden, und damit lässt sich jedes Problem lösen. Auf der Ebene der Realität gibt es immer eine Lösung; Probleme entstehen auf der Ebene der Realitätsillusion.

Die Illusion zerstören

Sie wissen jetzt, wie spirituelle Lösungen funktionieren: Sie müssen Ihrem inneren Bewusstsein erlauben, sich auszudrücken. Die Technik könnte einfacher nicht sein. Sie lassen Ihr höheres Bewusstsein tun, was es will, ohne sich einzumischen. Damit wir mit der Umsetzung dieser Strategie beginnen können, müssen wir eine neue Perspektive einnehmen, da wir es gewohnt sind, uns mit vorgefertigten Antworten ins Leben zu stürzen. Die Kontrollsüchtigen versuchen, die Situation zu beherrschen. Die Konkurrenzbetonten versuchen zu gewinnen und die Nummer eins zu sein. Die Konfliktscheuen lehnen sich zurück und hoffen, dass »die Dinge sich schon regeln« werden. Auf den ersten Blick mag es den Anschein haben, als träte ich für die letzte Variante ein. Sollen Sie tatsächlich zurücktreten und das Bewusstsein tun lassen, was es will, als sähen Sie einem Samen beim Wachsen zu, nachdem Sie ihn gegossen haben?

In gewisser Weise ja – mit einem großen Unterschied. Vom Bewusstsein können Sie nicht zurücktreten. Sie müssen seine Entfaltung einerseits widerstandslos zulassen und sich andererseits voll daran beteiligen. Eine andere Möglichkeit gibt es nicht, da sogar der passivste, unnahbarste oder teilnahmsloseste Mensch entschieden hat, so zu sein; er beteiligt sich am Nichtstun. Ich rate keineswegs zur Passivität. Es gibt viel zu tun, wenn man nach einer Lösung strebt, die der tiefsten Bewusstseinsschicht entspringt.

So wecken Sie tiefes Bewusstsein

- Prüfen Sie Ihre verborgenen Annahmen und Überzeugungen.
- Beseitigen Sie selbsterrichtete Hindernisse. Geben Sie den Widerstand auf.

- Werden Sie objektiv.
- Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gefühle. Verzichten Sie auf Schuldzuweisungen oder Projektion.
- Bitten Sie darum, dass von allen Seiten Antworten kommen mögen.
- Vertrauen Sie darauf, dass die Lösung bereits vorhanden ist und nur darauf wartet, sich zu entfalten.
- Werden Sie Teil des Entdeckungsprozesses. Seien Sie neugierig. Hören Sie auf Ihre Eingebungen und Ihre Intuition.
- Seien Sie jederzeit bereit, eine Kehrtwende zu machen. Rasante Veränderungen gehören zum Entdeckungsprozess.
- Akzeptieren Sie, dass jeder Mensch in seiner eigenen Wirklichkeit lebt. Werden Sie sich der Realität der anderen bewusst.
- Begegnen Sie jedem Tag wie einer neuen Welt – denn das ist er.

Solange Sie diese Schritte scheuen, sind Ihre Möglichkeiten, neue Antworten zu finden, äußerst begrenzt, da Sie die Realitätsillusion stärken, aus der Sie eigentlich ausbrechen müssten. Eine Illusion aufrechtzuerhalten ist anstrengend: Sie müssen stets wachsam sein, um Ihre Grenzen zu verteidigen. Sie zensieren eingehende Nachrichten, die Ihnen missfallen, und ziehen jene vor, die dem entsprechen, was Sie für annehmbar halten. Kurz gesagt ist die Realitätsillusion ein Gedankengebilde, das Probleme schafft. Es ist kein Gedankengebilde, das Lösungen ermöglicht.

Falls diese Checkliste allzu abschreckend wirkt, möchte ich Ihnen eine einfache Technik verraten, die ich selbst erfolgreich anwende. Ich handle in jeder beliebigen Situation erst, nachdem ich die tief sitzenden, unbewussten Reaktionen durchlaufen habe, zu denen ich von meinem ersten Impuls gedrängt werde. Die Auswahl ist nicht allzu groß. Sie können aus einer kurzen Liste sehr einfacher Optionen wählen:

- Emotional reagiere ich in unangenehmen Situationen
  - wütend
  - ängstlich
- Wenn Taten gefragt sind, bin ich im Allgemeinen

    - der Anführer
    - ein Mitläufer
- Wenn jemand etwas tut, das mir missfällt, reagiere ich üblicherweise mit
    - Angriff
    - Rückzug
- Großen Herausforderungen stelle ich mich lieber
    - in der Gruppe
    - allein
- Wenn ich mich zurücklehne, um mir einen allgemeinen Eindruck von mir selbst zu verschaffen, ist mein Stil:

abhängig: Die wichtigen Entscheidungen überlasse ich anderen. Ich will gemocht werden. Schwierige Entscheidungen schiebe ich vor mir her. Ich sage oft nicht, was ich empfinde, oder tue nicht, was ich wirklich will.
kontrollierend: Wenn es ums Detail geht, bin ich pingelig. Ich habe meine Ansprüche und erwarte, dass andere ihnen gerecht werden. Man hat mich auch schon als perfektionistisch bezeichnet. Es fällt mir leicht, anderen zu sagen, was sie tun müssen. Ich entschuldige meine schlechten Entscheidungen, aber anderen gegenüber bin ich nachtragend.
konkurrenzbetont: Ich weiß immer, wer gewinnt und wer verliert. Ich tue alles dafür, an der Spitze zu stehen. Ich betrachte mich als den Anführer und die anderen als mein Gefolge. Ich liebe es, eine gute Leistung abzuliefern, und habe oft das Gefühl, dies auch tun zu müssen. Es macht mir nichts aus, über andere hinwegzugehen, ich sehne mich aber auch nach ihrer Anerkennung.

Ich behalte in jeder Situation im Hinterkopf, wie ich normalerweise reagieren würde, und nehme mir einen Augenblick Zeit, diese automatischen Abläufe zu unterbinden. Wenn ich diesen Schritt zurücktrete, bitte ich darum, dass entweder in mir oder in meiner Umgebung andere, flexiblere Reaktionen entstehen mögen. Damit setze ich mich keineswegs ins Unrecht. Vielmehr gebe ich dem erweiterten Bewusstsein eine Chance.

Andernfalls bleibt mir nur die immer gleiche Reaktion von Wut oder Angst, Führen oder Folgen, Gewinnen oder Verlieren. Das Leben ist immer neu. Wir können ihm nicht mit bedingten Reaktionen begegnen. Damit sich das Leben erneuern kann, müssen auch Sie auf eine neue Art und Weise reagieren.

Die sieben Ebenen der Illusion

Indem Sie Ihre ganz persönliche, ureigene Realitätsillusion aufgeben, erreichen Sie zweierlei: Sie treten erstens aus dem eingeschränkten Bewusstsein heraus und ins erweiterte Bewusstsein ein. Sie verschmelzen zweitens mit den intelligenten Rückmeldungsschleifen, die alle Aspekte des Lebens steuern. Da dieser Prozess selbstverständlich genauer definiert sein sollte, möchte ich sieben Problemebenen aufzeigen, die sich aus einem eingeschränkten Bewusstsein ergeben, sowie die Lösungen, die Sie der Realität einen Schritt näherbringen.

Ebene 1: Probleme, die durch Angst, Wut und andere negative Impulse entstehen

Ihre Grundreaktion ist defensiv. Angst und Wut sind ursprüngliche, aber nicht besonders hoch entwickelte Gefühle. Auf dieser Ebene richten Sie fast Ihre gesamte Energie aufs Überleben. Sie wollen um sich schlagen und anderen die Schuld geben. Sie sind frustriert, dass diese Situation überhaupt auftritt. Alles scheint außer Kontrolle, und während die anderen den Druck auf Sie verstärken oder Sie gar beleidigen, rollen Sie sich ängstlich und wütend zusammen.

Sie stecken auf dieser Ebene fest, wenn Sie sich hilflos, als Opfer, ängstlich, gelähmt, verloren fühlen oder sich Führung von Leuten wünschen, die stärker sind als Sie. Ihre Reaktion ist von Schwäche dominiert.

Die Lösung: Nehmen Sie Ihre negative Reaktion wahr, aber trauen Sie ihr nicht. Überwinden Sie Angst und Wut. Bitten Sie Menschen um Rat, die nicht auf dieser ursprünglichen Ebene reagieren. Treffen Sie

Entscheidungen erst, wenn Sie wieder klar und ausgeglichen sind. Hast und Eile sind Ihr Feind. Die Impulskontrolle ist Ihr Freund.

Ebene 2: Probleme, die Ihr Ego schafft

Ihre Grundreaktion ist ichbezogen. Es tauchen Gedanken auf wie: »Das sollte mir nicht passieren, das habe ich nicht verdient« oder »Keiner macht, was ich will«. Auf dieser Stufe empfinden Sie keine Angst. Sie haben vielmehr das Gefühl, Sie würden daran gehindert zu bekommen, was Sie wollen – im Allgemeinen, weil sich das Ego eines anderen Ihrem Ego in den Weg stellt. Ein Ehepartner ist mit Ihrer Art, die Dinge zu regeln, nicht einverstanden. Ein Chef hat andere Vorstellungen, wie etwas zu erledigen sei. Sie können das Ziel sehen, es aber trotz Ihres Wunschs, zu gewinnen und es zu schaffen, nicht erreichen.

Sie stecken auf dieser Ebene fest, wenn Sie übertrieben konkurrenzbetont, nonkonformistisch, getrieben sind, sich von Widersachern sabotiert, erfolglos oder als Versager fühlen. Ihr Denken wird von der Frage beherrscht: »Und wo bleibe ich?«

Die Lösung: Fangen Sie an, andere einzubeziehen und zu geben – vor allem von sich selbst. Teilen Sie das Rampenlicht mit anderen. Geben Sie Lob für gute Leistungen weiter. Übernehmen Sie Verantwortung für Rückschläge. Lösen Sie sich von äußerer Anerkennung wie Geld und Status. Geben Sie anderen das Gefühl, Ihnen gleichgestellt zu sein. Jede Situation ausschließlich danach zu beurteilen, wer gewinnt und wer verliert, ist Ihr Feind. Innere Erfüllung ist Ihr Freund.

Ebene 3: Probleme, die durch Anpassung entstehen

Ihre Grundreaktion ist sich anzupassen. Sie wollen sich einfügen, keine Schwierigkeiten machen, aber der Gruppendruck führt dazu, dass Sie zu viele Zugeständnisse machen. Sie haben das Gefühl, Grundwerte wie Selbstachtung und Ehrlichkeit oder Würde und Unabhängigkeit zu opfern. Es tauchen Gedanken auf wie: »Das bin nicht ich« oder »Ich stimme dem, was die anderen sagen, nicht zu.« Sie geraten in die Zwickmühle, weil Sie Dinge versprechen, die Sie nicht halten können, oder mehr Sachkenntnis

vortäuschen, als Sie tatsächlich haben, oder gar so tun als ob, um dazuzugehören.

Sie stecken auf dieser Ebene fest, wenn Sie das Gefühl haben, namenlos, sich selbst untreu, passiv, schikaniert, genötigt, in der Masse untergegangen oder leer zu sein. Ihr Denken wird von stumpfsinniger Anpassung und aller Wahrscheinlichkeit nach auch von einem kaum verhohlenen Wunsch nach Rebellion beherrscht.

Die Lösung: Holen Sie sich die Macht zurück, die Sie abgegeben haben. Verkünden Sie Ihre Wahrheit, wenn es darauf ankommt. Ziehen Sie Grenzen, wenn Ihre Grundwerte verletzt werden. Halten Sie sich aus Cliquen und Splittergruppen heraus. Kehren Sie Klatsch den Rücken. Lernen Sie, gängige Meinungen und Gruppendenken zu hinterfragen. Legen Sie mehr Wert auf Selbstachtung. Anpassung ist Ihr Feind. Die Entwicklung zum Individuum ist Ihr Freund.

Ebene 4: Probleme, die aus einem Mangel an Verständnis und Anerkennung entstehen

Ihre Grundreaktion ist sich abzuschotten. Weil Sie sich unverstanden fühlen, ziehen Sie sich zurück, vereinsamen und berauben sich der Unterstützung der Menschen um Sie herum. Persönliche Beziehungen leiden. Die Bindungsfähigkeit ist gering. Sie fragen sich, ob Sie überhaupt von Bedeutung sind.

Sie stecken auf dieser Ebene fest, wenn Sie das Gefühl haben, einsam, verlassen, ungeliebt, verkannt, ausgeschlossen, leblos zu sein oder einfach dahinzutreiben. Ihr Denken wird von dem Satz beherrscht: »Niemand ist für mich da.«

Die Lösung: Suchen Sie die Gesellschaft gereifter, einfühlsamer Menschen. Prüfen Sie, inwiefern Sie sich isolieren, indem Sie schweigen, sich abwenden und passiv sind. Bringen Sie Ihre Gefühle zum Ausdruck und zeigen Sie dadurch, dass Sie sie schätzen. Jede Maske, auch eine freundliche, ist Ihr Feind. Die Türen zu Ihrer inneren Welt aufzustoßen ist Ihr Freund.

Ebene 5: Probleme, die durch Ihre Einzigartigkeit entstehen

Ihre Grundreaktion ist grenzenloser Selbstausdruck. Sie wollen Ihre Möglichkeiten voll ausschöpfen, und dieser Wunsch führt Sie in die Welt der Kunst, der Entdeckungen, der Erfindungen und anderer Ausdrucksmöglichkeiten für Ihre Kreativität. Was andere Narzissmus nennen, nennen Sie Inspiration. Sie sind frustriert, wenn das Leben nicht jeden Tag etwas Neues bringt. Sie sehnen sich nach Anerkennung. Diese Einstellung sollte eigentlich befreiend sein, führt aber zu Schwierigkeiten, wenn es darum geht, die Bedürfnisse anderer zu erfüllen. Sie haben Probleme mit Autorität, da sie den Wunsch in Ihnen weckt, ihr zu entfliehen. Starre Regeln wurden für andere gemacht, nicht für Sie.

Sie stecken auf dieser Ebene fest, wenn Sie sich in Ihrer Kreativität erstickt, von der Dummheit oder dem Konformismus der anderen blockiert fühlen; wenn Sie glauben, nur Ihrer Muse Rechenschaft schuldig zu sein oder ohne Rücksicht auf Verluste Sie selbst sein zu dürfen. Ihr Denken wird von dem Satz beherrscht: »Ich muss ich sein«, und Sie fühlen sich durch Ihre Einzigartigkeit gerechtfertigt.

Die Lösung: Freunden sie sich mit anderen Kreativen an. Lassen Sie zu, dass Beziehungen Ihnen Halt geben und Ihre Verbindung zur Realität stärken. Schätzen Sie die Fantasie, aber verlieren Sie sich nicht darin. Lassen Sie andere an Ihrem Talent teilhaben, indem Sie sie unterrichten und ihnen Ihre Zeit schenken. Werden Sie zum Mentor. Lassen Sie sich von großen Denkern inspirieren und zur Demut anregen. Die Eitelkeit ist Ihr Feind. Die Fantasie ständig neu anzuregen ist Ihr Freund.

Ebene 6: Probleme, die dadurch entstehen, dass Sie ein Visionär sind

Ihre Grundreaktion ist Idealismus. Sie haben einen starken moralischen Kompass. Sie möchten die Grundbedingungen des menschlichen Daseins verbessern und denken dabei nicht groß an sich selbst. Aber sosehr Ihre erhabenen Vorstellungen manche Menschen auch inspirieren, wecken sie in anderen doch Widerstand. Sie fühlen sich von Ihnen ins Unrecht gesetzt, obwohl dies keineswegs Ihre Absicht ist. Sie wünschen sich ein besseres

Leben für alle Menschen, in dem es keine Ungerechtigkeit gibt und spirituelle Gleichberechtigung die Norm ist. Sie haben die starren Definitionen von Richtig und Falsch überwunden, um nun festzustellen, dass unzählige Menschen darauf bauen und damit für eine kritische Auseinandersetzung nicht offen sind.

Sie stecken auf dieser (sehr hohen) Ebene fest, wenn Sie das Gefühl haben, von den Sorgen des Lebens niedergedrückt und von der Menschheit enttäuscht zu sein; wenn Sie sich von den Problemen überwältigt fühlen, die Sie überall um sich herum sehen, und über den Mangel an Vision verblüfft sind, der Ihnen tagtäglich begegnet. Ihr Denken wird von dem Satz beherrscht: »Ich bin hier, um das Licht zu bringen.«

Die Lösung: Üben Sie sich in Toleranz. Nutzen Sie moralische Werte, um andere zu erbauen, und nicht, um über sie zu urteilen. Versuchen Sie nicht, unerreichbare Vorbilder wie die großen Weisen und Heiligen früherer Zeiten zu kopieren. Nehmen Sie sich Zeit für die einfachen Freuden des Lebens wie das Lachen und die Schönheit der Natur. Für Ihre Vollkommenheit geliebt zu werden ist Ihr Feind. Als Mensch geliebt zu werden, ganz gleich wie fehlbar, ist Ihr Freund.

Ebene 7: Problemfreiheit

Ihre Grundreaktion ist Offenheit, Akzeptanz und Friede. Sie leiden nicht mehr unter einem gespaltenen Selbst. Für Sie stellt sich die Wirklichkeit nicht als Kampf von Gut gegen Böse, Licht gegen Dunkelheit oder »Ich« gegen »den anderen« dar. Sie bringen die Ganzheit des Lebens zum Ausdruck, die wie ein Fluss ist, der ungehindert fließt. Sie lassen den Fluss fließen, statt sich ans Ufer zu klammern. Das Leben entfaltet sich wie vorgesehen, als hätte jedes noch so unbedeutende Ereignis seinen Platz im göttlichen Plan.

Sie haben den Zustand der Problemfreiheit erreicht, wenn Sie spontane Kreativität empfinden, ganz im Kosmos zu Hause sind, für immer in Frieden und eins mit der ganzen Schöpfung. Ihr Denken wird von dem Satz beherrscht: »Ich bin alles«, obwohl es zu solchen Gedanken eigentlich keinen Anlass gibt, da diese Einheit Ihr natürlicher Zustand ist.

So finden Sie Ihr wahres Selbst

Jeder gute Psychologe – ja sogar ein Amateur, der sich mit dem menschlichen Wesen beschäftigt – wäre mit der genannten Liste einverstanden. Er würde wohl auch zustimmen, dass die meisten Probleme auf den unteren, von negativen Impulsen und dem Ego beherrschten Ebenen auftreten. Ein Großteil der Menschheit kämpft ums Überleben, und wenn das Leben leichter wird, öffnet sich die Tür für das »Alles dreht sich nur um mich«-Denken des Egos. Dies erschwert die Erkenntnis, inwiefern Spiritualität etwas bewirken, geschweige denn Richtschnur für das eigene Leben sein kann. Aber die Spiritualität arbeitet nicht von unten nach oben. Im Überlebenskampf geht es um Begrenzungen, also den Zustand, in dem Ihr wahres Selbst oder Ihre Seele am stärksten getarnt und vor den Blicken verborgen ist.

Die Welt braucht große spirituelle Lehrer, damit sie uns von der Oberfläche des Lebens wegführen. Wir müssen lernen, der Maske der Realität zu misstrauen. Es ist eine grundlegende Tatsache, dass jeder Mensch seine Realitätsillusion glaubt. Doch die *wahre* Wirklichkeit bleibt von Kampf und Kummer unberührt. Ob uns dies nun bewusst ist oder nicht, wir alle sind in der Welt, aber nicht von der Welt. In der Praxis arbeitet die Spiritualität von oben nach unten. Ihr wahres Selbst ist Ihre Quelle. Da Sie nicht davon abgeschnitten werden können, haben Sie eine Wahl: Sie können sich auf das wahre Selbst, die Ebene der Seele, zubewegen oder sich davon entfernen. Die eine Richtung treibt Ihre Entwicklung voran, die andere ist im besten Falle statisch, im Allgemeinen aber zerstörerisch.

Um sich stetig weiterzuentwickeln, müssen Sie die Merkmale der Entwicklung kennen. Sie verraten Ihnen, dass Sie dem wahren Selbst näherkommen. Die persönliche Entwicklung ist ein Prozess mit Höhen und Tiefen. An manchen Tagen verlieren Sie ihn aus den Augen und manchmal sogar den Glauben daran, dass Sie sich überhaupt weiterentwickeln. Niemand ist vor den Drehungen und Wendungen des spirituellen Weges gefeit. Dennoch haben die großen Lehrer dieser Welt das wahre Selbst erkannt und gelebt. Sie vermitteln uns ein Bild vom reinen Bewusstsein, der

Grundlage des wahren Selbst. Vor diesem Hintergrund können Sie die eigenen Fortschritte leichter einschätzen. Hier sind die wichtigsten Lehren zum wahren Selbst, die ich im Anschluss im Detail ausführen werde. Sie alle haben praktische Konsequenzen. Indem das wahre Selbst von oben nach unten arbeitet, versucht es, uns jeden Tag ein wenig näherzukommen.

Wenn Sie Ihr wahres Selbst sind

1. Ihr Leben hat einen einzigartigen Sinn.
2. Dieser Sinn entfaltet sich immer weiter, wird zunehmend breiter und tiefer.
3. Es genügt, sich an diesem Sinn zu orientieren.
4. Während sich Ihr Leben entfaltet, wächst auch das Bewusstsein unbegrenzt weiter.
5. Mit einem erweiterten Bewusstsein lassen sich Wünsche vollkommen erfüllen.
6. Herausforderungen lassen sich dadurch bewältigen, dass man auf eine höhere Ebene wechselt.
7. Ihr Leben ist Teil eines einzigen menschlichen Schicksals: Einheitsbewusstsein zu erlangen.

Wie Sie sehen, ist hier nichts religiös formuliert. Jeder Punkt ließe sich auch in Begriffe wie *Gott, Seele* oder *Geist* fassen, aber erforderlich ist es nicht. Statt zu sagen: »Mein Leben hat einen einzigartigen Sinn«, könnte man auch sagen: »Gott gibt meinem Leben einen einzigartigen Sinn.« Die Realität bleibt die gleiche, auch wenn sich die Begriffe ändern. Lassen Sie mich nun näher auf die einzelnen Aspekte des wahren Selbst eingehen, um sie auf Ihr Leben im Hier und Jetzt zu beziehen.

1. Ihr Leben hat einen einzigartigen Sinn

Jeder verfolgt eine Absicht im Leben. Der menschliche Geist ist zielorientiert, und jeder Tag bringt neue Wünsche, die es zu erfüllen gilt. Wenn man Kinder aufziehen, Beziehungen pflegen, Dinge erwerben und sich auf die Karriere konzentrieren muss, ergeben sich kurzfristige Ziele

praktisch von selbst (und wenn jemand seine Zielstrebigkeit verliert, machen wir uns Sorgen, er könnte unter ernsten Depressionen leiden). Es ist nicht nötig, die Spiritualität ins Spiel zu bringen, bis man die Frage umformuliert und statt: »Hat Ihr Leben einen Sinn?« fragt: »Hat das Leben einen Sinn?« Die zweite Frage ist deutlich ungewisser. Sie reißt eine Lücke auf, die geschlossen werden muss. Glaubt man den Weisheitstraditionen der Welt, hat das Leben immer einen Sinn, der auf verschiedene Art und Weise formuliert werden kann. *Der Sinn des Lebens ist*

- herauszufinden, wer Sie wirklich sind
- zu wachsen und sich weiterzuentwickeln
- höhere Bewusstseinszustände zu erreichen
- das Göttliche zu erfahren
- Erleuchtung zu finden

Wenn Sie auf einer dieser Ebenen Erfüllung finden, verwirklichen Sie Ihre Vision und erfüllen nicht nur die Anforderungen des Alltags. Eine umfassendere Vision schließt die Lücke zwischen Ihnen und dem Universum. Wenn das Leben einen Sinn und einen Zweck hat, ist Ihre Existenz Teil des kosmischen Plans. Wenn Sie sich Ihres Platzes in der Schöpfung sicher sein können, verschwindet die bedrohliche Vorstellung, das Dasein könne bedeutungslos sein, die zu Angst, Verzweiflung oder einem schmerzlichen Gefühl der Einsamkeit führen würde.

2. Dieser Sinn entfaltet sich immer weiter, wird zunehmend breiter und tiefer

Bei diesem Prinzip geht es darum, Gegenwart und Zukunft zu verbinden. Der Sinn des Lebens lässt sich nicht aufschieben; wenn er sich nicht jeden Tag ein Stückchen weiter entfaltet, wird die Zukunft immer eine Wiederholung alter Muster und Verhaltensweisen bleiben. Psychologen beobachten: Wenn der Lebensabend eines Menschen eine Zeit der Zufriedenheit, der Rückschau auf ein gutes Leben ist, hat dieser im Laufe der Jahre viele Herausforderungen gemeistert. Bei denjenigen, die das Alter

als bitter oder leer empfinden, ist das Gegenteil passiert: Beziehungen sind gescheitert, berufliche Erwartungen blieben unerfüllt, Familien haben sich auseinandergelebt. Man könnte auch sagen: Jeder Tag hat langfristige Folgen.

Es hilft enorm zu wissen, dass man Teil eines größeren Plans ist. Früher war dies eine unumstößliche Tatsache. In Zeiten des Glaubens lebten die Menschen zum Ruhme Gottes oder um Erlösung zu finden. Jeder Tag brachte sie ihrem Ziel näher. Die Notwendigkeit einer Vision ist nicht verschwunden, sie ist allerdings nur noch bei denjenigen gegeben, die sich einen tiefen religiösen Glauben bewahrt haben.

Wenn der Sinn des Lebens keine Gegebenheit ist, was ist er dann? Ein Prozess. Sie finden das Ziel des Daseins, indem Sie leben. Nur im gegenwärtigen Augenblick können Sie sich weiterentwickeln, das Göttliche erfahren, Ihr Gewahrsein erweitern oder Erleuchtung erlangen. Doch diese Reise darf nicht ziellos sein, Sie dürfen ins Straucheln geraten oder vom Weg abkommen, was im Falle einer Krise leicht passieren kann. Plötzliche Verluste und Rückschläge erschüttern jeden Menschen. Diejenigen, die weitergehen, werden von dem Wissen getragen, dass ihr Weg nicht zerstört, sondern nur unterbrochen werden kann.

3. Es genügt, sich an diesem Sinn zu orientieren

Dieses Prinzip handelt von Anstrengung und Kampf. Es erklärt, dass in der Spiritualität weder das eine noch das andere nötig ist. Der kosmische Sinn entfaltet sich automatisch; nicht weil es einen festen Plan gäbe, sondern weil Kreativität und Intelligenz zur Schöpfung gehören. Die Natur ist nicht außerhalb von uns; sie fließt in uns, um uns und durch uns hindurch. Wenn Sie mit der Bewegung der Schöpfung im Einklang sind, werden Sie eine Leichtigkeit und ein Fließen erleben. Wenn Sie sich der Bewegung der Schöpfung widersetzen, werden Sie auf Hindernisse und Widerstand stoßen.

Dies ist in vielerlei Hinsicht der »Knackpunkt« im Leben eines jeden Menschen. Wenn die Spiritualität für Sie ein Ideal ist, das zu erreichen ja ganz nett wäre, liegt Ihre wahre Loyalität woanders. Für Menschen, die von

Ehrgeiz beherrscht sind, ist nichts wirklicher als der Aufstieg. Für Menschen, die von Angst beherrscht sind, ist nichts wirklicher als die Gefahren, die sie sich vom Leibe zu halten versuchen. Ihr derzeitiges Leben verrät, wo Ihr Schwerpunkt liegt. Er könnte der Familie, der gesellschaftlichen Stellung, dem Geld, dem Besitz, der Karriere gelten – alles ist möglich. Nichts davon ist schlecht; genau genommen ist es noch nicht einmal unspirituell. Das Problem ist nur, dass es derartigen Loyalitäten an Tiefgang fehlt und sie sich ohne Unterstützung des Geistes, Gottes, des Universums – bitte wählen Sie den Begriff, mit dem Sie sich wohlfühlen – an der Oberfläche des Lebens abspielen.

Das heißt, Spiritualität wird erst dann zur Praxis, wenn Ihre Loyalität einer tieferen Ebene gilt. Die Menschen brauchen nicht mehr Glauben, sondern jeden Tag mehr Beweise, dass es tatsächlich funktioniert, auf den tieferen Sinn des Lebens zu vertrauen. An dieser Stelle kommt der Prozess ins Spiel. Am Anfang steht ein zerbrechlicher Start, an dem Sie wünschen und hoffen, Gott oder das Universum mögen Sie unterstützen. Auf halbem Wege glauben Sie fest daran, dass Sie unterstützt werden. Am Ende erreichen Sie einen Punkt, an dem Sie wissen, dass Sie unterstützt werden. Sie können von der Hoffnung über den Glauben zum Wissen gelangen. Dies ist der natürliche Entfaltungsprozess jedes Lebens, und die Reise nimmt keineswegs lange Jahre in Anspruch. Jeder Tag kann die Erfüllung von Hoffnungen und Wünschen und damit die Gewissheit bringen, dass Sie gesehen, verstanden, unterstützt werden.

4. Während Ihr Leben sich entfaltet, wächst auch das Bewusstsein unbegrenzt weiter

Dieses Prinzip verrät Ihnen, von welcher Seite Sie Unterstützung bekommen werden – von Ihrem eigenen Bewusstsein. Damit der Entfaltungsprozess voranschreiten kann, muss es in Ihrem Inneren wachsen. Das Leben bringt neue äußere Herausforderungen mit sich. Neu deshalb, weil alte Lösungen nicht mehr greifen. Die Rätsel von heute verlangen nach Lösungen von heute. Dieses Vor und Zurück erlaubt es Ihrem Leben, sich immer weiter emporzuschwingen, da Sie auf der tiefsten Ebene nach immer

größeren Herausforderungen verlangen – und auf größere Rätsel auch größere Offenbarungen folgen.

In Zeiten des Glaubens gab es unzählige Möglichkeiten, wie Gott seine Freude oder sein Missfallen zeigte. Jeder Gläubige beobachtete genau, ob die Gottheit ihm gewogen war. Krankheit, Armut und Unglücksfälle waren Anzeichen dafür, dass Gott sich von ihm abgewandt hatte. Reichtum, Glück und Sonnenschein sprachen dafür, dass der Herr ihm gnädig war. Doch da es im Leben keines Menschen ausschließlich das eine oder das andere geben kann, schien die Gottheit wankelmütig und schwer fassbar. Die verschiedensten Theorien versuchten zu erklären, weshalb das Leben eine Mischung aus Lust und Schmerz war, doch eines fehlte: die feste Zusicherung, dass das Universum dem Menschen gewogen war.

Spiritualität ist umfassender als jede einzelne Religion. Während sich ein Glaube mit der Sünde und ein anderer mit dem Karma plagte, schaute die größere Weisheit weder auf Gott noch auf eine andere äußere Macht. Sie richtete den Blick nach innen, auf das Bewusstsein. Der Umstand, dass das Leben selbst die Antworten gibt, verrät uns, weshalb Jesus so großen Wert auf das Leben im Hier und Jetzt legt: »Darum sorget nicht für den anderen Morgen, denn der morgende Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass ein jeglicher Tag seine eigene Plage habe.« (Matthäus 6:34) Damit sich seine Zuhörer nicht an dem Wörtchen »Plage« festbissen, lehrte Jesus auch, wie mit diesen Schwierigkeiten umzugehen sei: »Sehet die Vögel unter dem Himmel an: sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater nährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel mehr als sie?« (Matthäus 6:26) Der Buddhismus vermittelt die gleiche Lehre auf eine stärker metaphysische Weise: Jede Frage beantwortet sich selbst. Wenn man also in sich geht, bedeutet die schiere Existenz eines Problems, dass es auch eine Lösung dafür gibt.

5. Mit einem erweiterten Bewusstsein lassen sich Wünsche vollkommen erfüllen

Dieses Prinzip erklärt uns, dass Spiritualität mehr, nicht weniger Erfüllung schenkt. Der Weg entfaltet sich durch die Erweiterung des Lebens, die der

Bewusstseinserweiterung folgen muss. Beides geht Hand in Hand. Sie entdecken mehr Möglichkeiten. Sie haben weniger Angst. Wenn Sie handeln, sind Sie erfolgreich, und Erfolg bringt somit noch mehr Erfolg hervor. All dies kann sich für traditionell religiös Gläubige recht fremdartig anhören, denen Begriffe wie *Entsagung* und *Versuchungen des Fleisches* vertrauter sind. Der Konflikt zwischen dem weltlichen und dem spirituellen Leben war jahrhundertelang nicht wegzudenken.

Alles hängt davon ab, wie Sie zu Ihren Wünschen stehen. Wenn Sie sie als egoistisch, falsch oder sündhaft empfinden, wird selbstverständlich auch Gott sie missbilligen. Das, was geschieht, ist keine Bestrafung durch die Hand Gottes; Sie schneiden sich vielmehr selbst von den Kanälen der Erfüllung ab. Wünsche, die man verurteilt, verursachen einen inneren Konflikt: Sie wollen einerseits, dass sie Wirklichkeit werden, und andererseits auch wieder nicht. Wenn jemand sagt: »Ich muss gegen das Verlangen ankämpfen«, bringt er diesen Konflikt damit zum Ausdruck. Die Vorstellung, Gott, die Seele oder das Universum unterstützten den inneren Konflikt, ist ein riesengroßes Missverständnis. Konflikte entstehen aus sich selbst heraus. Solange Sie gegen Ihre Wünsche ankämpfen, bringt jeder Tag die Hoffnung darauf, dass Sie diesen Krieg gewinnen könnten, und die Resignation darüber, dass Sie ihn verlieren.

Geht es in der Spiritualität indes um die Erfüllung Ihrer Wünsche, tun sich neue Kanäle auf. Zwischen Wollen und Bekommen besteht ein klarer Zusammenhang. Mir ist klar, dass viele Menschen sofort einwenden werden: »Aber was ist mit den niederträchtigen Wünschen? Wollen Sie etwa sagen, dass es so etwas nicht gibt?« Jeder von uns weiß, dass sich Wünsche, ganz gleich wie wir sie bezeichnen, entweder günstig auswirken oder Rückschläge und Misserfolg verursachen können. Die moralischen Grundlagen verlieren nicht einfach ihre Gültigkeit, wenn Sie nach spirituellen Prinzipien leben. Sie entwickeln ein feineres Gespür dafür, ob etwas gut ist oder nicht. Man könnte sagen, wenn etwas im Einklang mit Ihrer spirituellen Aufgabe und Ihr Handeln damit dem Leben dienlich ist, ist es gut. Ihre Wünsche sind in Ihre Entwicklung eingebunden. Wenn dies der Fall ist – und je weiter sich der Prozess entfaltet, desto häufiger kommt

es vor –, wird der Wunsch zum Weg. Dies ist auch sinnvoll, da man sich nur dann weiterentwickelt, wenn man es auch will, und »wollen« ist das Gleiche wie »wünschen«. Am erfolgreichsten ist der Weg im Leben, den unsere Wünsche uns weisen.

6. Herausforderungen lassen sich dadurch bewältigen, dass man auf eine höhere Ebene wechselt

Dieses Prinzip erinnert uns an die Kernaussage dieses Buches: Die Ebene des Problems ist niemals die Ebene der Lösung. Wenn zwei sich streiten, rufen sie einen Richter an, denn Objektivität und Abstand sind eine höhere Bewusstseinsstufe als Streitlust und die Weigerung, dem anderen auch nur einen Zentimeter entgegenzukommen. Einer Frau, die Probleme mit ihrem Körperbild hat, werden die Worte »Du siehst toll aus« oder »Ist doch nicht so wichtig, wie du aussiehst« nicht helfen. Sie muss bessere Möglichkeiten finden, sich wertvoll zu fühlen. Wenn Sie sich schätzen, weil Sie lieben, sich einfühlen und mitfühlen können, wird Ihnen die zwanghafte Beschäftigung mit Ihrem Spiegelbild lange nicht mehr so leichtfallen.

Es gibt eine spirituelle Ebene, die über allen anderen liegt: die Ebene der Transzendenz. Dort lösen Sie sich von persönlichen Anhaftungen. Frei von alten Gewohnheiten und Konditionierungen bitten Sie Ihr höchstes Bewusstsein, sich der Situation anzunehmen und eine Lösung zu finden. Transzendenz bedeutet mehr, als nur loszulassen. In der Praxis sind weitere Schritte nötig: Sie nehmen Abstand von dem Problem und räumen ein, dass es mehr als eine Betrachtungsmöglichkeit gibt. Sie behaupten nicht mehr, die Wahrheit bereits zu kennen. Sie öffnen sich neuen Möglichkeiten. Sie beseitigen innere Widerstände gegen den Wunsch, eine Antwort zu finden. Diese Widerstände können als Wut, Verbitterung, Neid, Sturheit oder Unsicherheit zum Ausdruck kommen. Erklären Sie zum Schluss, dass sich die Antwort auf die von ihr gewünschte Weise offenbaren soll, und seien Sie auf unerwartete Wendungen und Veränderungen gefasst. Ihr erbittertster Gegner könnte Ihnen plötzlich zustimmen, lang gehegter Groll könnte sich auflösen.

Transzendenz wird nicht durch blinden Glauben möglich. Sie gestatten einer ganzen Weltanschauung, sich durch Sie zu entfalten. Wenn Sie die genannten Prinzipien nicht für wahr halten, wird Ihr höheres Selbst nicht auf einem fliegenden Teppich herabschweben, um Ihre Probleme zu lösen. Doch wenn Sie sich dem Prozess des persönlichen Wachstums und der Bewusstseinserweiterung widmen, werden bislang verborgene oder blockierte Kräfte zum Vorschein kommen. In einem berühmten Zitat heißt es: »Sei kühn, und mächtige Kräfte werden dir zu Hilfe eilen.« Kühnheit ist die Fähigkeit, die Grenzen der Angst und der Unsicherheit zu überwinden. Sie transzendieren mit anderen Worten die eigenen Einschränkungen. Keine Mutprobe erforderlich. Wie wir klären konnten, ist man in schwierigen Situationen am praktischsten und einfachsten dadurch erfolgreich, dass man sich auf eine höhere Ebene begibt und von dort aus die Probleme löst.

7. Ihr Leben ist Teil eines einzigen menschlichen Schicksals: Einheitsbewusstsein zu erlangen

Dieses Prinzip erzählt von der zugrunde liegenden Harmonie des Lebens. An der Oberfläche überwiegen die Unterschiede. Jeder von uns ist stolz darauf, anders und einzigartig zu sein. Allerdings liegt darin auch der Ursprung allen Unfriedens. Wenn »sie« sich von »uns« unterscheiden, haben wir damit automatisch einen Grund, uns »ihnen« fremd zu fühlen und vielleicht sogar Feindseligkeit zu empfinden. Die Kriege und gewaltsamen Konflikte, die kein Ende zu nehmen scheinen, entspringen Unterschieden, die unversöhnlichen Hass verursachten. Aber die Spiritualität behauptet, dass der Konflikt der Gegensätze – nicht nur »wir« gegen »sie«, sondern auch Gut gegen Böse, Licht gegen Dunkelheit, »mein Gott« gegen »deinen Gott« – auf einer tieferen Ebene überwunden werden kann.

Oberstes Ziel der Spiritualität ist es, die unter den Unterschieden liegende Harmonie zu finden. Dies ist kein passives, von bloßer Neugier getriebenes Unterfangen. Einheit ist der reinste Bewusstseinszustand. Wie der berühmte Physiker Erwin Schrödinger sagte: »Uns bleibt nur eines übrig: wir müssen uns an die unmittelbare Erfahrung halten, dass das Bewusstsein ein Singular

ist, dessen Plural wir nicht kennen« (aus: *Was ist Leben?* München: Piper, 1987. Seite 152). Es gibt nur ein Bewusstsein, das Sie und ich auf einzigartige Weise zum Ausdruck bringen. Jeder von uns trägt die Quelle in sich, und jedes Leben – wie groß die oberflächlichen Unterschiede auch sein mögen – strebt zur Quelle hin. An diesem Punkt verschwinden alle inneren und äußeren Trennungen. Der Zustand der Einheit ist erreicht.

Mir ist klar, wie unglaublich hochtrabend das klingt. Wenn Sie sich Sorgen machen wegen Ihrer Hypothek oder darüber, mit wem Ihre jugendliche Tochter ausgeht, oder wegen der Bedrohung durch den Extremismus in der Welt beunruhigt sind, scheint das Einheitsbewusstsein gänzlich ohne Belang zu sein. Dabei könnte nichts wichtiger sein, da alle spirituellen Lösungen von der Ebene der Einheit kommen. Botschaften, die wir als inspiriert, aufschlussreich, kreativ, intuitiv oder lehrreich bezeichnen, entstammen der Quelle. Früher hatte die Religion gewissermaßen das Monopol darauf, in welchen Begriffen wir über das Einheitsbewusstsein nachdachten. Ohne Gott, die Seele oder die göttliche Gnade konnten wir uns keine Vorstellung davon machen.

Deshalb ging es in diesem Buch um praktische Lösungen. Das wahre Selbst kann nur dadurch lebendig werden, dass Sie ihm Relevanz für Ihr Leben im Hier und Jetzt einräumen. Außerhalb des religiösen Zusammenhangs findet jede Erfahrung im Bewusstsein statt. Wenn es eine Realität jenseits des menschlichen Denkens gibt, werden wir sie niemals finden, da alles erst mit dem Eintritt in unser Bewusstsein real wird. Wenn das Göttliche zwar existiert, aber keinen Kontakt zu den Menschen hat, fehlt die Grundlage für Glauben und Verehrung. Obwohl wir nicht mehr in einer Zeit des Glaubens leben, können wir das Göttliche erfahren. Die Begegnung mit Gott hat keine Ähnlichkeit mit der Begegnung mit einem anderen Menschen, wie erhaben und ehrfurchtgebietend er auch sein mag. Die Erfahrung des Göttlichen ist die Erfahrung des gesamten höheren Bewusstseins, das unendlich und ganz und gar zugänglich ist. Ich verlange nicht, dass Sie mir einfach glauben. Es ist nicht nötig, dass Sie sich an einen mystischen Ort begeben. Sie müssen sich lediglich einer Weltanschauung öffnen, die bei Ihrem wahren Selbst als Antwort auf die Herausforderungen

des Lebens ansetzt. Da jeder mit diesen Herausforderungen konfrontiert wird, ist ausreichend Motivation vorhanden, um zu sehen, ob sich dadurch nicht die besten Lösungen finden lassen.

Wenn ein Mensch fragt, wie eine spirituelle Lösung in seinem speziellen Fall aussehen könnte, lautet die beste Antwort: »Suchen Sie danach, dann werden Sie es wissen.« Wenn sich die richtigen Lösungen für die schwierigsten Probleme finden, kommt es zu einer tiefen Begegnung des Selbst mit dem Selbst. Dieses Buch wurde geschrieben, um diese Begegnung zu ermöglichen.

Z

Die Kerngedanken

Bewusstsein soll zu Lösungen führen. Sie müssen lediglich zulassen, dass es sich natürlich und spontan entfaltet. Dieser Vorgang ist nicht passiv. Sie müssen Ihren Teil dazu beitragen, dass Ihr Bewusstsein frei fließen kann.

Die größte Blockade ist die Realitätsillusion, die Sie in der Falle der Einschränkungen gefangen hält. Jeder glaubt seiner Illusion von Realität. Mit der Unendlichkeit und ihren unendlichen Möglichkeiten fühlen wir uns nicht wohl. Doch indem Sie die Realitätsillusion zerstören, erweitern Sie automatisch Ihr Bewusstsein, und das Leben ist nicht mehr so ein Kampf.

Das große Geheimnis, das die Illusion vor uns verborgen hält, lautet: Wir sind stets mit dem wahren Selbst verbunden, das auf der Ebene der Seele zu Hause ist. Es treibt unsere persönliche Entwicklung voran. Es teilt sich uns über Intuition, Einsicht und Fantasie mit. Es sorgt dafür, dass jede Situation den bestmöglichen Ausgang nimmt. Je näher Sie dem wahren Selbst kommen, desto vollständiger können Sie sich auf das Bewusstsein verlassen.

Z

Dank

Noch bevor ich selbst Bücher schrieb, schlug ich bei jedem Band, den ich zur Hand nahm, immer zuerst die Seite mit den Danksagungen auf. Ich war neugierig auf das Netz unsichtbarer Beziehungen, das ein Buch zusammenhält. Nun, da sich die Jahre des Schreibens häufen, weiß ich, wie viel diese Beziehungen wirklich bedeuten. Deshalb geht mein Dank zuerst an die Mitarbeiter des Lektorats und der Abteilung Öffentlichkeitsarbeit, die dieses Buch vom Samen einer Möglichkeit zur Wirklichkeit heranwachsen ließen. Julia Pastore, Tina Constable und Tara Gilbride führen würdevoll diese Liste an. Danken möchte ich auch Maya Mavjee und Kira Walton.

Im Alltag wäre ich ohne die Unterstützung und die liebevolle Loyalität von Carolyn, Felicia und Tori verloren. Stets im Hintergrund, aber in meinem Herzen an erster Stelle ist meine Familie. Besten Dank an alle.